

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen



**Was kommt
nach dem
Berufsleben?**

Seite 4

Neues aus der Universitätsmedizin Erlangen
Vortragsreihe für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Jeweils Montag, 18:15 Uhr
Hörsäle Medizin, Ulmenweg 18, Erlangen

Eintritt
kostenfrei

- 12.10.2026 Hat der Herzinfarkt seinen Schrecken verloren?**
Prof. Dr. med. S. Achenbach, Direktor der Medizinischen Klinik 2 – Kardiologie und Angiologie
- 19.10.2026 Blutungsneigung – Ursachen, Diagnostik und Therapie**
PD Dr. med. J. Strobel, Oberarzt der Transfusionsmedizinischen und Hämostaseologischen Abteilung
- 26.10.2026 Von der Salbe bis zu Antikörpern – moderne Behandlung der Schuppenflechte**
Prof. Dr. med. W. Sondermann, stellvertretende Direktorin der Hautklinik
- 02.11.2026 Social-Media-Verbot? Digitale Medien und ihr Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**
Prof. Dr. med. O. Kratz, kommissarischer Leiter der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit
Dr. med. S. Mestermann, Oberarzt der Kinder- und Jugendabteilung für Psychische Gesundheit
- 09.11.2026 Bewegung ist Leben – Longevity schon ab dem Kindesalter**
PD Dr. med. Dr. rer. biol. hum. I. Schöffl, Oberärztin der Kinderkardiologischen Abteilung
- 16.11.2026 Wenn die Haut nicht mitkommt – Lymphsystem, Übergewicht und der Weg zur straffen Haut**
Dr. med. D. Promny, Oberarzt der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik
- 23.11.2026 Kinderorthopädie**
Prof. Dr. med. A. Fujak, Oberarzt der Unfallchirurgischen und Orthopädischen Klinik
- 30.11.2026 Ich habe eine Zyste im Bauch: Was tun?**
Prof. Dr. med. R. Grützmann, Direktor der Chirurgischen Klinik
- 07.12.2026 Psychische Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit**
Prof. Dr. med. S. Kittel-Schneider, Direktorin der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik
- 14.12.2026 Wenn's mal richtig läuft – moderne Inkontinenzbehandlung**
PD Dr. med. V. Lieb, Oberärztin der Urologischen und Kinderurologischen Klinik
- 21.12.2026 Gesund beginnt im Mund? Parodontitis und Allgemeingesundheit**
Prof. Dr. med. dent. K. Galler, Direktorin der Zahnklinik 1 – Zahnerhaltung und Parodontologie
- 11.01.2027 Zu Risiken und Nebenwirkungen – gute Praxis der Arzneimittelanwendung**
Prof. Dr. phil. nat. F. Dörje, Chefarmphoteker des Uniklinikums Erlangen
- 18.01.2027 Das kranke Immunsystem und wie man es behandelt**
Prof. Dr. med. univ. G. Schett, Direktor der Medizinischen Klinik 3 – Rheumatologie und Immunologie
- 25.01.2027 Darm und Hirn im Dialog – neue Erkenntnisse des KFO 5024**
Prof. Dr. med. B. Winner, Leiterin der Stammzellbiologischen Abteilung
Prof. Dr. rer. nat. C. Günther, Arbeitsgruppenleiterin der Medizinischen Klinik 1 – Gastroenterologie, Pneumologie und Endokrinologie
- 01.02.2027 Chronische Nierenerkrankungen – die stille Pandemie des 21. Jahrhunderts**
Prof. Dr. med. M. Schiffer, Direktor der Medizinischen Klinik 4 – Nephrologie und Hypertensiologie

Weitere Infos:
www.forschungsstiftung.uk-erlangen.de

Uniklinikum
Erlangen

Betreutes Wohnen mit Hotelcharakter



Appartements von 38 m² bis 120 m²
direkt am großen Kurpark und
gegenüber der Franken - Therme!

- Kulturelle und gesellige Veranstaltungen, Schwimmbad, Fitnesszirkel, Bibliothek **inklusive!** Café, Friseur und Lädchen direkt im Haus.
- **Tägliches 3-Gang Mittagmenü inkl.**
 - Hauseigene Ambulante Pflege, Tagespflege und soziale Betreuung.
 - **24-h rund um die Uhr für Sie da!**
- Ärzte, Physiotherapeuten, Podologen besuchen Sie im Haus!



Tel. 09841 - 910

Buchen Sie heute
noch Ihre persönliche
Hausführung!

www.seniorenresidenz.bayern



RBW Seniorenresidenz * Erkenbrechtallee 33 * 91438 Bad Windsheim



sechs+sechzig Ausgabe 3/2026

Foto: Claus Felix



Kümmert sich um städtische Schattenspende: Wasserpate Mathias Schmidt in Nürnberg. [Seite 22](#)

- | | |
|--|---|
| 4 Große Hilfen
Was tun mit all der freien Zeit? | 30 Reportage
Schimpfen in fröhlicher Runde |
| 8 Gesundheit
Schon kleine Eingriffe lindern die Qual | 32 Aktuell
Junge und Ältere zieht es ins Wohn-Labor |
| 10 Kultur
Wohin reitet Winnetou? | 34 Trend
Beim Schlittenschieben fließt der Schweiß |
| 12 Ehrenamt
Die richtige Aufgabe wartet schon | 37 Kleine Hilfen
Wie Sie online Ordnung schaffen |
| 14 Trend
Die Großeltern sind der Fels in der Brandung | 38 Ehrenamt
Der Blick aufs Leben gehört dazu |
| 16 Magazin | 39 Nachruf
Brigitte Lemberger: Sie schlug leise Töne an |
| | |
| Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg | 40 Buchtipps
Vom Lieben und anderen harten Nüssen |
| 18 Das Motto heißt:
Kultur ein Leben lang | 42 Spuren hinterlassen – Zukunft gestalten
Mit dem geerbten Haus Gutes tun |
| | |
| 22 Aktuell
Er kann den Durst der Bäume löschen | 44 Zeitzeugen
So manchen Besuchern kommen die Tränen |
| 24 Ansichtssache
Lasst uns ewig leben | 46 Das war schick
Die Schreibmaschine |
| 25 Veranstaltungskalender | 46 Depp im Web |
| | 24 Impressum |



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Wohin soll die Reise gehen? Diese Frage stellt sich nicht nur vor dem nächsten Urlaub. Auch wenn das Berufsleben hinter einem liegt, gibt es noch jede Menge Ziele – manchmal braucht es nur ein bisschen Orientierung, um das passende Gleis zu finden.

Die SeniorClass des Curatoriums »Altern gestalten« (Seite 4) bietet dafür eine Art Reiseplanung: In einem neunmonatigen, kostenfreien Kurs können sich Menschen nach der Berufstätigkeit vernetzen und in Workshops und Coachings herausfinden, wo und wie sie künftig aktiv werden möchten. Wer sich erst einmal einen Überblick verschaffen will, kann im September bei der Freiwilligenmesse im Heilig-Geist-Saal in Nürnberg vorbeischaun (Seite 12). Rund 50 Vereine und Initiativen zeigen dort, wo Unterstützung gebraucht wird.

Für manche führt der Weg direkt zur Familie: Großeltern sind als Unterstützung gefragter denn je. Doch zwischen Helfen, Verwöhnen und Einmischen verläuft mitunter eine schmale Spur. Wie Großeltern diese Gratwanderung meistern können, lesen Sie auf Seite 14.

Wer unterwegs bleiben will, braucht auch körperlich und geistig Kondition. Dass selbst Trendsportarten keine Frage des Alters sind, beweist Gabi Mentessidis in Nürnberg, die mit Begeisterung Hyrox trainiert (Seite 34). Dittmar Adelhard aus dem Landkreis Fürth setzt dagegen auf fränkisches Gehirntaining: Schafkopfen hält den Kopf auf Trab – das, so meint er, wissen wir Franken schon länger als die Oberbayern (Seite 30).

Nicht jeder Weg bleibt gleich leicht. Karten spielen, ins Kino oder ins Museum gehen – was früher selbstverständlich war, kann beschwerlich werden, wenn die Anreise zu weit ist, eine barrierefreie Toilette fehlt oder man nicht allein losziehen möchte. Der Arbeitskreis Kultur des Stadtseniorenrats setzt sich dafür ein, dass kulturelle Teilhabe keine Frage des Alters ist (Seite 18).

Zu wissen, woher man kommt, kann auch eine Hilfe für künftige Generationen sein: Im Braunauer Heimatmuseum in Forchheim wird die Geschichte des Braunauer Landes bewahrt und weitergegeben. Leiterin Hannelore Erber sucht nach Engagierten, die das Museum am Leben erhalten (Seite 44).

*Eine anregende Reise
durch das neue Heft wünscht
die Redaktion.*



»Ich war auf der Suche nach etwas, wo meine Fähigkeiten gefragt sind und ich dazulernen kann.«

Gabi Barnickel aus Nürnberg

Was tun mit all der freien Zeit?

Das »Curatorium Altern gestalten« bietet mit der »SeniorClass« Orientierung für Neuruheständler

Jahrzehntlang prägt und strukturiert Arbeit den Alltag, vielen beschert sie Erfolgserlebnisse und Gemeinschaft. Manche leiden auch unter der hohen Belastung des Jobs, unter schwierigen Kollegen und Hierarchien. Für alle aber gilt: Mit dem Erreichen des Rentenalters endet ein wichtiger Lebensabschnitt.

Die meisten freuen sich über die neue Freiheit: Endlich kann man wandern gehen, Museen besuchen, in Urlaub fahren oder sich mit Freunden und Familie treffen, wann und so oft man möchte. »Doch nach der ersten Euphorie fallen viele in ein Loch und empfinden eine Art Endzeitstimmung. Sie müssen erst herausfinden, wie sie die neue Freiheit nutzen wollen«, weiß Sabine Distler.

Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin der gemeinnützigen Organisation »Curatorium Altern gestalten« in der Metropolregion Nürnberg. Als Psycho-Gerontologin entwickelt sie innovative Konzepte für eine langlebige Gesellschaft. In diesem Rahmen hat sie die »SeniorClass« ins Leben gerufen, eine neunmonatige, kostenfreie Orientierungszeit für Menschen in der »nachberuflichen Lebensphase« – mit Coaching, Workshops und dem Anstoß von Projekten. Ziel ist die aktive Gestaltung des Ruhestands. Denn der neue Abschnitt bringt oft auch Unsicherheiten mit sich: Die über Jahrzehnte erworbenen Fähigkeiten werden nicht mehr abgerufen, um Kontakte muss man sich jetzt aktiv bemühen – und auch finanziell wird der Spielraum kleiner.

Workshops und Vorträge

Das von EU und Bundesregierung geförderte Programm »Bildung und Engagement ein Leben lang« (BELL) soll Neuruheständler dabei unterstützen, eigene Potenziale wach zu halten oder zu entdecken, sich gegebenenfalls neu zu orientieren und eigene Zukunftsprojekte aktiv zu verwirklichen. Die erste »SeniorClass« wurde im Juli abgeschlossen, im Oktober startet die zweite.

Das Programm gliedert sich in drei Abschnitte mit Gesprächen, Vorträgen und Workshops. Im ersten Teil geht es um persönliche Themen, wie einen Lebensrückblick und das Entwickeln von Visionen für die Zukunft. Was hat Spaß gemacht im Beruf, was würde man gerne weitermachen oder für immer ablegen? Diese Fragen stehen im Vordergrund.

In der zweiten Phase geht es um die Vermittlung von Wissen und Kompetenzen. »Es ist ein breiter Strauß, der hier

»Hier gibt es ein großes Kaleidoskop an Anregungen.«

Jürgen Brühl aus Erlangen



behandelt wird«, sagt Distler. Viele Teilnehmer wollen etwas an ihre Kinder und die Gesellschaft zurückgeben und sich demokratisch beteiligen – etwa indem sie beim Stadtseniorenrat mitmachen, einen gemeinnützigen Verein oder eine Initiative gründen oder ein Ehrenamt übernehmen. Fachleute erläutern in Vorträgen, wie und wo man sich einbringen kann. Um die Finanzkompetenz zu stärken, sind Referenten der Stiftung »Finanztest« und der Rentenversicherung eingeladen. Zudem gibt es Informationen zu Digitalisierung und Selbstständigkeit, Gesundheit, Sport, Longevity und Prävention.

In einer dritten Phase entwickeln und präsentieren die Teilnehmer eigene Ideen und Projekte sowie deren Umsetzung in die Praxis. »Heutige Rentner wollen nicht nur wandern und auf Kreuzfahrt gehen. Der Wunsch, weiterzuarbeiten und die eigene Erfahrung weiterzugeben, ist sehr präsent«, hat Distler festgestellt. Dabei sei die Ausgangslage nach dem Eintritt in den Ruhestand ganz anders als im Berufsleben: Die Neurentner suchen keinen Job auf Dauer, sie möchten ihr Wissen meist mit ein paar Stunden pro Woche oder in einem zeitlich begrenzten Projekt einbringen.

Eine ganze Reihe der »SeniorClass«-Absolventen und -Absolventinnen haben in der im Juli abgeschlossenen Pionierveranstaltung tatsächlich ganz konkrete Ideen erarbeitet. Annette Kienzle hatte über die Medien von dem Bildungsprogramm gehört und ist extra aus Starnberg angereist, um dabei zu sein. Die Impulse, die sie hier bekommen hat, haben sie zu einem Herzensprojekt ermutigt: Sie will ihre Doktorarbeit über Frauen im ländlichen Bereich schreiben, die sich seit 1945 in der Kommunalpolitik engagiert haben. »Was hat sie daran fasziniert, in welchen Parteien waren sie aktiv, wo konnten sie Akzente setzen? Das möchte ich gerne wissenschaftlich untersuchen«, erzählt die 65-Jährige, die früher das Starnberger Kulturamt geleitet hat. Wo es Literatur und Quellen gibt, weiß sie schon, jetzt muss sie einen Doktorvater oder eine Doktormutter finden.

Auch Jürgen Brühl hat das Angebot »mit dem großen Kaleidoskop an Anregungen« als sehr bereichernd empfunden. Der Elektroingenieur, der früher bei einem Weltkonzern angestellt war, hat viel im Ausland gearbeitet und zum Beispiel mit Kunden in Indien zu tun gehabt. »Dieser Austausch war mir immer wichtig«, sagt er. Jetzt möchte er wieder dort ansetzen und Unternehmen als freiberuflicher Berater für elektronische Maschinen unterstützen. Der gebürtige Berliner, der seit 2015 in Erlangen lebt, entwirft gerade eine Website und Visitenkarten. Im September möchte er durchstarten. Sein erstes Projekt läuft bereits: die Modernisierung eines Wasserkraftwerks an der oberen Donau. Die Ma-



Annette Kienzle kam extra aus Starnberg angereist, um die »SeniorClass« zu besuchen.



»Sich fürs Kino oder zum Essengehen zu treffen, kann man sich nicht ständig leisten.«

Gudrun Kolb aus Nürnberg

schinen aus dem Jahr 1903 strotzen nur so vor Industriecharme, aber sie haben ihr Lebensende erreicht. Der 67-Jährige leitet den Umbau und die Neuausstattung des Kraftwerks.

Neue Freundschaften

Auch Gabi Barnickel aus Nürnberg hat eine reizvolle Aufgabe für sich gefunden. Die 68-Jährige ist seit zweieinhalb Jahren in Rente und reist gerne in den Orient, zuletzt war sie im Irak. Sie habe trotzdem eine gewisse Leere empfunden und gedacht: »Ich würde gerne noch etwas tun.« Die Betreuung von Kindern und alten Menschen sei nicht ihre Welt. »Ich war auf der Suche nach etwas, wo meine Fähigkeiten gefragt sind und ich dazulernen kann«, sagt die Rentnerin, die als Softwareentwicklerin für Großrechner gearbeitet hat. Als sich während der Orientierungszeit verschiedene Start-ups vorgestellt haben, war sie gleich interessiert und hat Kontakte geknüpft. Jetzt macht sie ehrenamtlich als Programmiererin bei einem Projekt mit, bei dem es um die Beseitigung von Hürden auf Gehwegen geht.

Neben den Anregungen haben die Teilnehmer das innige Miteinander in der »SeniorClass« geschätzt, es sind Freundschaften, WhatsApp-Gruppen und Stammtische entstanden. »Ich habe hier eine echt coole Clique gefunden, das ist toll«, sagt eine Frau bei der Abschlussveranstaltung. Diese Kontakte wollen die Teilnehmer nicht mehr missen.

Das macht Gudrun Kolb Mut, die sich für den nächsten Durchgang des Orientierungsprogramms interessiert. Sie lebt in Nürnberg, hat aber lange in München bei der Drogenhilfe gearbeitet. Seit sie in Rente ist, hat sie festgestellt, dass es mit ihren

sozialen Kontakten nicht so gut bestellt ist. »Die früheren Kollegen sagen zwar: »Komm uns doch besuchen.« Aber wenn man tatsächlich vorbeischaut, haben sie natürlich oft keine Zeit. Sie müssen ja arbeiten.« Als Alleinstehende sei es »echt schwierig« – zumal soziale Interaktion oft Geld kostet. Ständig ins Kino oder Essen gehen, könne man sich bei einer schmalen Rente nicht leisten.

Die 67-Jährige möchte ab Oktober die »SeniorClass« besuchen. Was ihr wichtig ist: die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, mit der sie etwas entwickeln kann. Ob gemeinsame Freizeitgestaltung, Ehrenamt oder Mitarbeit in einer Begegnungsstätte – Ideen hat sie viele. Und jede Menge Organisationstalent, das nur darauf wartet, zum Einsatz zu kommen.

ALEXANDRA VOIGT
FOTOS: CLAUS FELIX

INFORMATION

Die nächste »SeniorClass« läuft von Oktober 2026 bis Juni 2027. Sie ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und des Europäischen Sozialfonds kostenfrei. Das Curriculum umfasst 180 Stunden. Die jeweils vierstündigen Treffen finden zweimal pro Woche statt – und zwar teils online, teils in Präsenz in der Kulturwerkstatt auf AEG (Fürther Straße 244) in Nürnberg.

Bei Interesse kann man einen Online-Termin unter www.warmstart-aktivesalter.de/seniorclass buchen oder sich direkt bei der Projektkoordinatorin Sabine Distler (0160/90949663) melden.

Südlichste Perle im Mittelmeer und die Nuragheninsel: Malta und Sardinien

Beliebte Leserreisen mit Reisebegleitung von sechs+sechzig



Nirgendwo sind die Fischerboote schöner als auf Malta.



Nuraghen – die Wahrzeichen Sardiniens.

Malta

Südlichste Perle im Mittelmeer

Reisetermin 22.03. bis 29.03.2027
Reisedauer 8 Tage

Malta ist mehr als nur eine Insel im Herzen des Mittelmeers – es ist ein faszinierender Ort, an dem Geschichte, Sonne und Lebensfreude in zauberhafter Harmonie zusammenfließen. Eingebettet zwischen den sanften Wellen des Mittelmeers erzählt Malta Geschichten von längst vergangenen Zeiten, deren Spuren in malerischen Gassen, alten Tempeln und historischen Festungen lebendig bleiben. Entdecken Sie ein Land mit einem tief verwurzelten Gemeinschaftsgefühl, sonnigen Stränden und einer einzigartigen kulturellen Vielfalt, welche den Alltag vergessen lassen und das Herz berühren.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Malta und zurück
- 7 Übernachtungen im Hotel der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 4-Sterne) Odycy, St. Paul's Bay (oder vergleichbar) im Doppelzimmer mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück im Hotel
- 7 x Abendessen im Hotel inkl. Bier, Wein, Wasser und Softgetränke
- Ganztagesausflug Valletta inkl. Innenbesichtigung St. John's Kathedrale und Großmeisterpalast
- Ganztagesausflug Mdina, Rabat und Mosta
- Ganztagesausflug Hagar Gim und Tarxien-Tempel, »Blaue Grotte« und Marsaxlokk
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm

- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer: € 1.899,-
Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 399,-

Vorab buchbar:
Ganztagesausflug Gozo inkl. landestypisches Mittagessen mit limitierten Getränken: € 149,- p.P.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Sardinien für Alleinreisende

Smaragdküste und wilde Berglandschaft

Reisetermin 11.05. bis 18.05.2027
Reisedauer 8 Tage

»Sardinien, das keinem anderen Ort gleicht«, schrieb D. H. Lawrence 1919 über die zweitgrößte der Mittelmeerinseln – und auch ihre Bewohner sind einzigartig. Auch wenn die Insel zur Siesta typisch italienisch lahm liegt, die Jugend auf Rollern durch die Städte fährt und Cappuccino und Chianti auf jeder Getränkekarte stehen, lässt sie sich nicht mit dem Festland vergleichen. Nicht nur 11 Fahrstunden liegen zwischen Genua und der nördlichen Inselspitze – sondern Welten.

- Haustürabholung und Transfer zum Flughafen Nürnberg (im Umkreis von 25 km) und zurück
- Flug von Nürnberg nach Olbia und zurück

- 7 Übernachtungen im Hotel der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 4-Sterne) Smeraldo Beach (oder vergleichbar) im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstück im Hotel
- 7 x Abendessen im Hotel
- Ganztagesausflug Santa Teresa di Gallura und Castelsardo
- Ganztagesausflug »Barbarenland« mit sardischem Mittagessen
- Ganztagesausflug Minikreuzfahrt La Maddalena inkl. Spaghetti-Mittagessen
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für einen Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- Leserreisen sechs+sechzig Reisebegleitung

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 2.199,-

Vorab buchbar:
Ganztagesausflug Westküste und Alghero: € 119,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Information und Buchung

sechs+sechzig Leserreisen-Telefon
0911 / 25355670
66leserreisen@mundo-reisen.de

Veranstalter der Reisen ist
mundo Reisen GmbH & Co. KG
Industriestraße 38a
63150 Heusenstamm
www.mundo-reisen.de

Fotos: mundo Reisen

Schon kleine Eingriffe lindern die Qual

Bei vielen Rückenleiden kommen in den Erler Kliniken schonende Verfahren zum Einsatz



Wirbelsäulenspezialist Dr. Kurt Wiendieck hat gute Nachrichten für die Patienten.

Ich hab' Rücken.« Diesen Seufzer, den einst Hape Kerkeling alias Horst Schlämer in die Welt gesetzt hat, kennt und nutzt inzwischen fast jeder. Ob alt oder jung, irgendwann im Leben trifft es jeden. Doch Dr. med. Kurt Wiendieck, Chefarzt der Klinik für Konservative und Operative Wirbelsäulenthherapie an den DR. ERLER KLINIKEN Nürnberg, hat eine gute Nachricht: »Hinter den allermeisten Rückenschmerzen steckt nicht gleich etwas Schlimmes. Sie vergehen häufig nach Tagen oder Wochen wieder von allein.«

Die »knöcherne Mitte«

Die Wirbelsäule ist ein komplexes Organ. Sie besteht aus einer zusammenhängenden, beweglichen Kette von Wirbeln, die als »knöcherne Mitte« den Körper aufrecht hält, den Kopf trägt und Rumpf, Brustkorb, das Becken, die Schultern, Arme und Beine verbindet. Zusammen mit elastischen Bandscheiben, Muskeln und Bändern ermöglicht sie Bewegungen in fast alle Richtungen. Und sie schützt das Rückenmark, einen Strang von Nervenzellen und ihren Fortsätzen, der für die Kommunikation zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper zuständig ist. Kein Wunder also, wenn bei diesen vielfältigen Funktionen mal ein – oft schmerzhaftes – Problem auftritt.

Zu Dr. Kurt Wiendieck und seinem Team kommen besonders häufig Patientinnen und Patienten, die mit Verschleißerkrankungen wie einem Bandscheibenvorfall oder einer Spinalkanalstenose (eine Verengung des Kanals in der Wirbelsäule, in dem die Nerven und das Rückenmark liegen) zu kämpfen haben. »Ein Bandscheibenvorfall verursacht heftige Schmerzen und kann auch zu Lähmungen, Gefühlsstörungen wie Kribbeln und Taubheit oder auch zu Blasen- und Mastdarmentleerungsstörungen führen«, schildert der Chefarzt. Insbesondere bei Blasen- und Mastdarmentleerungsstörungen liegt ein medizinischer Notfall vor, dann ist eine Operation meist unausweichlich. Die meisten Bandscheibenvorfälle müssen aber nicht operiert werden. Mit Krankengymnastik, Medikamenten oder Spritzen lässt sich vielen Betroffenen schon helfen. Wenn aber die konservativen Möglichkeiten nichts bringen und die Lebensqualität der Patienten stark leidet, dann fassen viele doch eine Operation ins Auge.

Viele dieser Eingriffe werden inzwischen minimalinvasiv durchgeführt. Durch ein dünnes, starres Rohr wird – kontrolliert durch eine Kamera – mit winzigen Instrumenten zum Beispiel der Bandscheibenvorfall abgetragen. Es bleiben keine großen Narben und die Patienten dürfen schnell

wieder heim. Auch bei der Spinalkanalstenose – dem »Klassiker« bei älteren Menschen – können häufig diese schonenden Verfahren eingesetzt werden. Bei der Spinalkanalstenose schaffen die Betroffenen nur noch kurze Gehstrecken. Manchmal müssen sie, ähnlich wie bei der Schauensterkrankheit, schon nach fünf oder zehn Metern wegen starker Rücken- und Beinschmerzen stehenbleiben. Wiendieck: »Radfahren geht dann noch ganz gut, weil dabei der Körper etwas nach vorne geneigt ist. Ich sage diesen Patienten immer scherzhaft: Sie können noch bei der Tour de France mitmachen, aber der Weg zum Bäcker wird zur Qual.«

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Schmerzsyndromen an der Wirbelsäule, die ebenfalls nicht zwingend operiert werden müssen. Zumeist sind dies Arthrosen in den kleinen Zwischenwirbelgelenken wie etwa das Iliosakralgelenk-Syndrom oder das Facettensyndrom. »Hier versuchen wir

durch Infiltration – das sind Spritzen, die wir gezielt unter Röntgendurchleuchtung setzen –, die Beschwerden zu lindern«, erläutert der Chefarzt. Ähnliche Techniken können auch bei Bandscheibenvorfällen oder Spinalkanalstenosen eingesetzt werden, um die Nerven so zu beruhigen, dass nicht operiert werden muss.

Korsett oder Zement

Bei älteren Patienten kommt es häufiger auch zu osteoporotischen Brüchen. Dabei bricht durch den Knochenschwund ein Wirbel ein. Die Behandlung hängt davon ab, wie der Wirbel gebrochen ist. Eine Option kann ein Korsett sein, eine andere Möglichkeit wäre, den Wirbelkörper von innen mit Zement aufzufüllen und so zu stabilisieren. »Das ist keine Versteifung der Wirbelsäule, es wird nur ein Wirbel stabilisiert«, betont Wiendieck. Für die Patienten ist diese Zementinspritzung ein Segen, so der Arzt. Der minimalinvasive Eingriff dauert nur etwa zehn Minuten und befreit die Betroffenen schnell von ihren Schmerzen. Allerdings ist diese Technik nicht bei allen Wirbelbrüchen möglich, vor allem nicht,

wenn sich der Knochen in Richtung Rückenmarkskanal verschoben hat. Manchmal bleibt bei Wirbelbrüchen aber auch nur eine Versteifung der Wirbelsäule, um nervale Strukturen zu schützen. Um weitere Wirbelbrüche zu vermeiden, muss die Osteoporose gut behandelt werden.

Manchmal leiden die Patienten auch seit Jahren unter chronischen Schmerzen, für die sich trotz aller ärztlicher Kunst keine Erklärung oder Ursache finden lässt. Linderung kann hier ein Schmerzgenerator bringen, der ähnlich wie ein Herzschrittmacher funktioniert. Das kleine Gerät wird operativ eingesetzt und sendet über einen dünnen Draht elektrische Signale an die Nerven im Rückenmark. So hindert der Stimulator bestimmte Nerven daran, die Schmerzinformation an das Gehirn weiterzuleiten. In 70 Prozent der Fälle profitiert der Patient davon, so der Chefarzt. Die Schmerzen werden weniger, der Schmerzmittelverbrauch sinkt.

Egal ob Bandscheibenprobleme, Spinalkanalstenose, Wirbelbrüche, Verkrümmungen der Wirbelsäule oder auch Tumore: Bildgebende Verfahren wie CT oder MRT

sichern immer die Diagnose, geben aber nicht automatisch die Therapie vor. »Erst die weiteren ärztlichen Untersuchungen weisen den Weg, ob eine konservative Behandlung möglich ist oder eine Operation ansteht«, erklärt der Wirbelsäulenspezialist. Über die Zeit müsse man dann mit dem Patienten den weiteren Verlauf beobachten. »Das kann auch bedeuten, dass man manchmal eine Therapieentscheidung wieder ändern muss.«

KARIN WINKLER

FOTO: W.M. PHOTOFABRIK GMBH / DR. ERLER KLINIKEN NÜRNBERG

INFORMATION

Ein Termin zur Sprechstunde in der Klinik für Konservative und Operative Wirbelsäulenthherapie der DR. ERLER KLINIKEN Nürnberg kann per E-Mail unter wirbelsa-eulenthapie@erler-klinik.de, telefonisch unter 0911/2728-460 oder per Rückrufformular auf der Homepage erler-klinik.de vereinbart werden.

DIGITALER GESUNDHEITSTALK

Wenn der Rücken zur Problemzone wird

Früher galten Rückenschmerzen als unangenehmer Begleiter des Alters. Aber heute gibt es zahlreiche Therapiemöglichkeiten. Erst am Ende der Skala steht eine Operation. Dr. med. Kurt Wiendieck, Chefarzt der Klinik für Konservative und Operative Wirbelsäulenthherapie an den DR.ERLER KLINIKEN Nürnberg, stellt beim sechs+sechzig-GesundheitsTalk am Mittwoch, 7. Oktober, um 17 Uhr, gängige Behandlungsmethoden vor. In seinem Impulsvortrag beschäftigt er sich intensiv mit der Wirbelsäule, den Ursachen für Rückenschmerzen und beantwortet im moderierten Chat Fragen aus dem Teilnehmerkreis. Die kostenlose Online-Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen dem Magazin sechs+sechzig und den DR.ERLER KLINIKEN. Anmeldung für den GesundheitsTalk bis Montag, 5. Oktober, an info@magazin66.de oder unter service.magazin66.de/gesundheits-talk. Der Zoom Link wird rechtzeitig zugesandt.



Gold und Werte liegen in ihrer DNA: Goldschmiedin Birgit Kuhnle, ihr Sohn Gabriel Kuhnle, Bankkaufmann und Schmucksachverständiger, und Schätzmeisterin Kerstin Hermann sind mit der KUHNLEGOLD-Boutique in Nürnberg die seriöse Adresse für den Ankauf von Edelmetallen aller Art.

Hier profitieren Kundinnen und Kunden von einer sachkundigen, transparenten Bewertung nach tagesaktuellem Goldkurs.

„Der echte Wert von Erbstücken, Alt- oder Zahngold ist für Laien kaum einzuschätzen. Wir analysieren den Feingoldgehalt und sorgen mit unseren Kaufangeboten immer wieder für lukrative Überraschungen“, sagt Inhaberin Birgit Kuhnle.

Tipp: Golden ist auch der Zeitpunkt für einen Verkauf: Der Goldkurs liegt aktuell um rund 220 % höher als noch 2016!

AI GENERATED

VERKAUF DICH REICH

ALTGOLD, ERBSTÜCKE, MÜNZEN, TAFELSILBER, LUXUSUHREN und andere ungeliebte Schätzchen bekommen bei uns eine professionelle Bewertung – und Ihr ein Top-Kaufangebot. Besucht uns auf einen Kennenlern-Drink an der Goldbar in der neuen KUHNLEGOLD-Boutique in der Kaiserstraße.

Kaiserstraße 42
90403 Nürnberg
kuhnlegold.de

KUHNLEGOLD

Wohin reitet Winnetou?

Der-Karl-May-Verlag in Bamberg bastelt an einer Zukunft für neue Abenteuer

Auf dem Stapel der Einschlaflektüre am Nachttisch liegt immer auch ein Band von Karl May. Längst gelesen, manchmal vielfach, abgegriffen, aber immer noch in der stolzen Haltung eines gut gemachten Buchprodukts. Das macht nicht jeder so, doch ich folge im Alter durchaus den geistigen Spuren meiner Kindheit und Jugend. Karl May war prägend – sogar ein journalistisches Berufsleben lang. Aber wie geht es ihm nun, Old Shatterhand, Kara ben Nemsi, dem Hochstapler und Sträfling, dem Erfolgsautor und Friedensprediger? Wird er noch gelesen? Schaut man seine Verfilmungen noch an? Oder reitet er mit jeder Stunde tiefer ins Reich des Vergessens?

Ganz so tief kann es doch nicht sein. Im vergangenen Jahr hatte der Film »Das Kanu des Manitu« den besten Kinostart einer deutschen Produktion und zog das meiste Publikum vor die Leinwände. Das ist eine schräge Parodie von Bully Herbig, dazu ein

Abklatsch der früheren Parodie »Der Schuh des Manitu«. Aber als Parodie kann nur funktionieren, was der Parodie würdig ist. Karl May mit seiner Heldenfigur Winnetou ist es offensichtlich – immer noch. Und das ganz unabhängig von allen Diskussionen, wie man die indigene Bevölkerung Amerikas heute korrekt bezeichnet.

Es ist erstaunlich, wie genau Karl May Landschaften beschrieben hat, in denen er nie war.

Auf den Verkauf der Karl-May-Klassiker hat sich der Filmfolg der Komödie allerdings kaum positiv ausgewirkt. Das räumt Bernhard Schmid, der Leiter des Bamberger Karl May Verlags, freimütig ein. Er macht das Problem weniger am Verblasen seines Hausautors fest

als an der allgemein sich verbreitenden Schwindsucht der Kulturtechnik Lesen. Karl May sei sehr präsent, meint Schmid und verweist auf die Spielpläne vieler Freilichtbühnen. Da ist immer irgendwo die Dramatisierung einer Vorlage aus der Feder des Sachsen (1842–1912) dabei. Viele Kinder sehen das. Aber es löse nicht mehr dieselbe Lektüre-Neugier aus wie früher. Das

Theatererlebnis verschwinde rasch hinter den rauschenden Bildern des aktuellen Medienkonsums, so Schmid.

Noch gibt es keinen Streaming-Anbieter mit Plänen für eine Abenteuerreihe nach den Büchern von Karl May. Dabei werden die längst von zeitgenössischen Autoren in markt gängigen Genres fortgeschrieben. So gibt es seit einiger Zeit eine Fantasy-Reihe (»Der Fluch des Skipetaren« u.ä.), die Mays orientalisches Personal in Welten voller Vampire und Dämonen versetzt. Andere Schriftsteller schreiben Old Shatterhand »Neue Abenteuer« zu. In Anthologien wie »Auf phantastischen Pfaden« versuchen junge Verfasser, aber auch Erfolgsautorinnen wie Tanja Kinkel, mit Kurzgeschichten May zu folgen.

Der Bamberger Verleger Schmid ist rege. Die letzten Funde aus dem Nachlass werden veröffentlicht – etwa Briefwechsel mit Verlegern und Redakteuren. Für das kommende Jahr verspricht er einen Sammelband, in dem sich die erste Garde deutscher Gegenwartsschriftsteller (»Das ist zum Fingerlecken«, sagt Schmid) mit der Gedankenwelt des Weber-Sohnes aus Hohenstein-Ernstthal auseinandersetzen wird. Karl May ist noch nicht totgeritten.

Das Lesen von Büchern geht zurück. Das spürt auch der Karl-May-Verlag.



Verleger Bernhard Schmid sucht einen Nachfolger.

Und trotzdem will Bernhard Schmid seinen Verlag verkaufen und befindet sich derzeit in ernsthaften Verhandlungen. »Nicht weil es uns schlecht geht«, sagt er. »Wir schreiben schwarze Zahlen.« Von Mays bekanntesten Büchern »Winnetou« oder »Der Schatz im Silbersee« würden pro Jahr immer noch rund 15.000 Exemplare verkauft. »Ich will, dass es weitergeht, habe aber keine Kinder oder natürliche Nachfolger. Deswegen schaue ich mich jetzt nach Kollegen um, die meine Arbeit fortsetzen. Schließlich bin ich auch schon 65 Jahre alt«, so der Verleger.

Wenn ich heute in den alten Büchern aus meiner Kindheit blättere, lese ich genau die Stellen, die ich damals übersprungen habe, weil sie mir zu wenig spannend waren. Und es ist erstaunlich, wie genau Karl May Landschaften beschrieben hat, in denen er nie war. Und vor allem, wie präzise er politische Konflikte erkannte, die bis heute andau-

ern (»Durchs wilde Kurdistan«). Bernhard Schmid macht auf den Streit aufmerksam, der vor ein paar Jahren über den »Indianer« Winnetou entflammte, auf die »kulturelle Aneignung«, die man May vorgeworfen hat. Schmid meint: »Da haben wir uns über das Wort Indianer gestritten. Aber in dem Wort kamen die Ureinwohner wenigstens vor. Wer denkt denn jetzt an sie? Karl May hat ihnen immerhin ein ehrendes Angedenken bewahrt.«

Alles klar: Winnetou darf nicht sterben. Und der kleine Hadschi Halef Omar des Orients steht tapfer zwischen den vielen Kriegsfrenten, die heute dort verlaufen. Ich werde mir die beiden Figuren eilig auf den Nachttisch holen. Um noch einmal mit ihnen zu träumen.

HERBERT HEINZELMANN
FOTOS: WOLFGANG GILLITZER; PRIVAT

KU Krankenhaus Rummelsberg



GESUNDHEITSFORUM 2026

Kostenlose Informationsveranstaltungen – immer mittwochs, 17:00–18:00 Uhr

-  **16.09.** Das künstliche Kniegelenk: anatomisch geformtes Implantat aus Spezialistenhand
Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
-  **23.09.** Nabel-, Leisten-, Narbenbruch, und nun?
Laura Heußinger
-  **07.10.** Prothesenwechsel an Hüfte und Knie: Wenn das Kunstgelenk getauscht werden muss
Dr. Murat Yörük
-  **21.10.** Neue Therapieoptionen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
Dr. Adrian Vizireanu
-  **28.10.** Bei anhaltenden Knieschmerzen: Ursachen & Lösungen
Prof. Dr. Richard Stangl
-  **11.11.** Wirbelsäulenchirurgie bei Übergewicht (Adipositas)
PD Dr. Uwe Vieweg
-  **25.11.** Knorpelschäden am Knie: Möglichkeiten, um ein künstliches Gelenk hinauszuzögern
Dr. Alfred Tylla
-  online
-  Vortragssaal des Krankenhauses Rummelsberg

Das Krankenhaus Rummelsberg zählt laut FOCUS zu den 100 besten Krankenhäusern Deutschlands.



Die Zugangsinformationen und unsere gesamte Veranstaltungsübersicht finden Sie auf:
sana.de/rummelsberg/gut-zu-wissen/veranstaltungen
krankenhaus-rummelsberg.de




HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

- Langzeitversorgung in allen Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Abwechslungsreiches Betreuungsangebot

Wir sind gerne für Sie da!

Vitanas Senioren Centrum Patricia
Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg | ☎ (0911) 928 82 - 09
www.vitanas.de/patricia



Eitel Klein
Nürnberger Malerei des 20. Jahrhunderts

9. Oktober 2026 bis 21. März 2027
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Weißes Schloss
HEROLDSBERG

Die richtige Aufgabe wartet schon

Auf der Freiwilligenmesse Nürnberg können sich Interessierte bei 50 Institutionen informieren



Am Samstag, 19. September, stellen sich im Heilig-Geist-Saal in Nürnberg rund 50 Organisationen und Initiativen vor.

Wer sein ganzes Leben lang aktiv war, wird auch im Alter nicht die Hände in den Schoß legen wollen. Solange sie sich fit fühlen, möchten viele Menschen einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen. Ein Ehrenamt kann da genau das Richtige sein.

Aber welches? Das Angebot ist riesig, reicht von der Betreuung von Schulkindern über den Besuchsdienst im Krankenhaus und Flüchtlingshilfe bis hin zum Hospiz. Wie soll man da für sich etwas Passendes finden?

Die Freiwilligenmesse in Nürnberg am Samstag, 19. September, bietet die Möglichkeit, sich unverbindlich über verschiedenste Ehrenämter zu informieren, mit Haupt- und Ehrenamtlichen ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen. Rund 50 Vereine, gemeinnützige Organisationen und Initiativen stellen sich vor. Sie bieten Möglichkeiten zum Engagement in den Bereichen Soziales, Bildung, Kinder und Jugend, Gesundheit, Kultur und Freizeit, Sport, Umwelt und Natur, Integration und Migration, Leben im Alter sowie Demokratie und Entwicklungsarbeit.

In der Halbmillionenstadt Nürnberg sind nach Angaben des Sozialreferats rund 100.000 Freiwillige aktiv – jeder fünfte Bewohner der Stadt. »Nürnberg ist eine

Stadt, die von ihren Engagierten lebt«, sagt deshalb Sozialreferentin Elisabeth Ries. »Diese Vielfalt des Engagements ist das Fundament unseres städtischen Miteinanders.« Jede Form bürgerschaftlichen Engagements sei ein Beitrag zu einer lebendigen, solidarischen und demokratischen Gesellschaft. »Wir brauchen Bürgerinnen und Bürger, die da sind, immer wieder neu dazukommen und dafür sorgen, dass unsere Gesellschaft zusammenhält und widerstandsfähig ist«, sagt Ries.

Wie viel Zeit möchte man aufbringen?

Wer mit einem freiwilligen Dienst liebäugelt, sollte sich zuvor Gedanken darüber machen, warum man sich engagieren möchte, welche Kompetenzen man einbringen kann und wie viel Zeit man aufwenden möchte. Prinzipiell gibt es für jeden und jede eine passende Aufgabe. Selbst eingeschränktes Hör- oder Sehvermögen oder geringe Sprachkenntnisse müssen kein Hindernis darstellen.

Neben den Informationsständen der teilnehmenden Organisationen gibt es auf der Freiwilligenmesse im Heilig-Geist-Saal von 10 bis 16 Uhr jeweils zur vollen Stunde vier Impulsvorträge zu den Themen »Wertschätzung im Ehrenamt«, »Ehrenamt trotz Sprachbarriere«, »Inklusion im Ehrenamt« sowie »Wundertüte Ehrenamt«.

Übrigens: Wer keine Möglichkeit zum Besuch der Freiwilligenmesse hat, kann sich jederzeit beim Zentrum Aktiver Bürger informieren. Bei einer persönlichen Engagement-Beratung werden angebotene Stellen mit den Interessen, der Motivation und den zeitlichen Möglichkeiten der Interessenten abgestimmt.

Außerdem gibt es auf der Website www.engagiert.nuernberg.de einen Mitwirk-O-Mat. Wer sich durch 21 Fragen klickt, bekommt konkrete Vorschläge, welche Organisation für ein passendes Ehrenamt infrage kommt.

GEORG KLIETZ
FOTOS: ANESTIS ASLANIDIS

INFORMATION

Die Freiwilligenmesse findet am Samstag, 19. September, von 10 bis 16 Uhr im Heilig-Geist-Saal, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, statt. Weitere Informationen auf der Internetseite der Stadt Nürnberg (nuernberg.de/internet/nuernberg_engagiert/freiwilligenmesse2026.html) sowie unter engagiert.nuernberg.de

Anzeige

MESSE

INTERWOHL

entdecken

erleben

wohlfühlen

21. – 22.10.26 | Heinrich-Lades-Halle

Erlangen

SONDERMESSE

Bestes Alter

interwohl.de

Medienpartner und Unterstützer:



schlafTEQ

Deine Matratze. 100% individuell.

Dank Liege-Simulator

Gratis Analyse am Stand

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

*Gültig vom 14.09. bis 02.11.26. Zu den Aktionsbedingungen besuchen Sie bitte: hausnotruf-testen.de/aktionsbedingungen oder schreiben Sie eine Mail an aktionsbedingungen@johanniter.de.



SORGENFREI24

Alltagsbegleitung | Haushaltshilfe
24-Stunden-Betreuung |

0911/43 116 332
0151/110 500 17

Abrechnung mit Pflegekasse möglich

sechs+sechzig
verlost 50 Freikarten
für die Internwohl!

service.magazin66.de/verlosung



Die INTERWOHL kommt nach Erlangen!

Am Mittwoch und Donnerstag, den **21. – 22. Oktober 2026** dreht sich in der Heinrich Lades Halle alles um Gesundheit, Wohlbefinden und ein gutes Leben in jedem Alter. Die Messe findet bewusst unter der Woche statt und bietet Senioren und allen Interessierten die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre umfassend zu informieren.

Die Themenschwerpunkte reichen von Wohlfühlen und Gesundheitsversorgung bis zu Vereinen, Verbänden und einem großen Angebot für Senioren. **Ein besonderer Fokus liegt hier auf der Sondermesse „Bestes Alter“, die Themen und Angebote rund um ein aktives, gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter in den Mittelpunkt stellt.**

Über 50 Aussteller informieren über ihre Leistungen, stellen Produkte und Angebote vor und geben neue Impulse für Gesundheit und Alltag. Ergänzt wird die Messe durch ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm.

Öffnungszeiten INTERWOHL Erlangen

Mi, 21.10 – Do, 22.10.2026
09.00 – 16.00 Uhr

Preise:

regulärer Eintritt: 5,00 €
ermäßigter Eintritt: 4,00 €
Familienkarte: 12,00 €
(2 Erwachsene + 2 Kinder)
Kinder bis 12 Jahre: frei

**entdecken, erleben,
wohlfühlen.**



Gemeinsam spielen, gemeinsam essen: Enkelkinder genießen die Zeit mit den Großeltern.

Die Großeltern sind der Fels in der Brandung

Großeltern sind für ihre Enkel wichtige Begleiter. Doch das klappt nicht immer reibungslos

Das Bild der Großeltern hat sich stark verändert: Großmütter trugen früher weißes oder silbriges Haar, zu einem Knoten aufgesteckt, die meisten Opas hatten keine Haare mehr, gingen an einem Stock und trugen eine alte Brille. Meist arbeiteten sie hart, gönnten sich wenig, bewegten sich sonst kaum und saßen mit starren Mienen auf einer Bank vor dem Austragshäuschen. Heutige Großeltern dagegen präsentieren sich dynamisch, gehen ins Fitness-Center, fahren mit dem E-Bike, albern mit den Enkeln herum und sprechen sogar über Gefühle.

Psychologen und Soziologen stellen fest: Noch nie waren Oma und Opa so fit wie heute. Noch nie hatten sie so viel gemeinsame Lebenszeit wie jetzt. Sie sind Fels in der Brandung, Feuerwehr, Berater, Geschichtenerzähler und Bewahrer von Traditionen, aber auch besondere Persönlichkeiten mit Reibungsfläche und eigenem Kopf.

Zwei Beispiele: Während sich Frank und Eva in Cadolzburg ein Haus bauen, wird der zweijährige Sohn Tobias von den Großeltern Inge und Helmut betreut. Sie gehen mit ihm auf den Spielplatz, in den Tiergarten, nehmen ihn mit in den Urlaub. Problemlos läuft es auch bei Heike und Timo aus Großhabersdorf: Ihre Tochter Monika

bringen sie einmal in der Woche bei Heikes Eltern, in der nächsten Woche bei Timos Eltern vorbei. Monika wird dabei nach Strich und Faden verwöhnt, bei der einen Oma gibt es Dampfnudeln, bei der anderen den unverwechselbaren Streuselkuchen.

Opa hat einfach mehr Zeit

Für die meisten Großeltern ist es selbstverständlich, sich um die Enkel zu kümmern, wenn Not am Mann oder an der Frau ist. Im Grunde genommen wollen alle Beteiligten nur eines: dass es den Kindern gut geht. »Ich glaube, dass mein Großvater mich mehr geprägt hat als meine Eltern«, erzählt der Autor und Pädagoge Anton Bucher, der an der Uni Salzburg Praktische Theologie lehrt. Er sei auf einem kleinen Bergbauernhof aufgewachsen. Und ob auf dem Feld, beim Kühe melken, beim Heu machen – dort habe er mehr Zeit mit dem Opa verbringen dürfen als das mit dem Vater möglich gewesen sei.

Ähnliches berichtet auch der aus der Türkei stammende Integrationsexperte und Psychologe Kazim Erdoğan, der heute in Berlin lebt: »In dem kleinen Dorf, in dem ich eingeschult wurde, haben Oma und Opa mich und meine Geschwister erzogen, weil meine Eltern berufstätig waren. Meine

Mama hat auf dem Feld gearbeitet, mein Vater war Eisenbahnmitarbeiter, so dass meine Großeltern über alles entschieden haben.«

Doch wie hat sich das Thema historisch entwickelt? Wann ist das Wort »Großeltern« im deutschen Sprachraum aufgetaucht? »So viel ich in Erfahrung bringen konnte, ist es erstmals 1576 verwendet worden«, stellt Autor Bucher fest. Vor dem 16. Jahrhundert wurden ältere Menschen einfach als »alte Leute« bezeichnet. Die Aufwertung der Rolle (besonders der Großmutter) begann im 18. Jahrhundert, geprägt durch das Bürgertum und die Vorstellung der Drei-Generationen-Familie.

Den Höhepunkt dieses Großelternkults bilden nach Ansicht von Pädagogen die weltberühmten »Heidi«-Bücher (1880 und 1881) der Schweizerin Johanna Spyri. In der Figur des Alm-Öhi gibt sie die zu jener Zeit übliche Klischeevorstellung vom bäuerlichen Großvater wieder. Unter dem erfischenden Einfluss des Enkelkinds wird er vom alten Sonderling zum liebevollen Opa und entspricht am Ende dem Idealbild des bürgerlichen Großvaters. Aus der Sicht der Großmutter im Kinderbuch »Oma« von Peter Härtling (1975) wird die Leserschaft dazu aufgefordert, sich nicht nur mit dem Enkel Kalle zu beschäftigen, sondern sich auch

in die Rolle der Oma hineinzudenken. Und schließlich ist der vor allem an Weihnachten ausgestrahlte Film »Der kleine Lord« ein Paradebeispiel dafür, wie nicht nur die Großeltern das Leben der Enkelkinder mitprägen, sondern definitiv auch umgekehrt.

Was aber, wenn es zu Spannungen kommt? Nach Schätzung von Experten verlieren allein in Deutschland jährlich 150.000 Kinder den Kontakt zu Oma und Opa. Das ist meist nicht ihre eigene Entscheidung, sondern die der Erwachsenen. Gründe für Konflikte zwischen Großeltern und ihren erwachsenen Kindern, so Familientherapeutin Ruth Dilger von der Erziehungsberatung der Stadtmission Nürnberg, liegen in unterschiedlichen Erfahrungen, Werten und Lebensumständen. Die Elterngeneration steht durch die Notwendigkeit, den Anforderungen des modernen Lebens gerecht zu werden, unter großem Druck.

Großeltern könnten manches Erziehungsverhalten der Eltern nicht nachvollziehen. Gegenseitige Erwartungen seien nicht immer zu erfüllen. Auch Ungeklärtes und Unausgesprochenes aus der Familiengeschichte könne die Beziehungen der Erwachsenen untereinander belasten. War es früher meist ein Tabu, persönliche Probleme nach außen zu tragen, so gebe es

heute eher die Bereitschaft, Gefühle und Konflikte zu thematisieren und sich Unterstützung zu suchen. Die Beratungsstelle der Stadtmission bietet daher alle zwei Monate in ihrem Seminarraum, Rieterstraße 25, einen offenen Gesprächskreis für Omas und Opas an (die nächsten Termine sind der 17. September und der 19. November von 10 bis 12 Uhr). Es geht darum, in einem wertschätzenden Umgang Verständnis füreinander zu entwickeln und konkrete Kompromisse im Alltag zu finden.

Leihomas sind gefragt

Kann man die Beziehung mit den eigenen Enkeln nicht leben, gibt es die Möglichkeit der »sozialen Großelternschaft«: Das reicht vom Vorlesepaten bis zur Leihoma oder zum Leihopa, die alleinerziehenden Müttern oder Vätern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dazu kommt das Projekt »Wunschgroßeltern«. Der Nürnberger Verein »Großeltern stiften Zukunft« bringt Seniorinnen und Senioren, die sich Enkel wünschen, mit Familien, die Kinder haben, zusammen. Nach Auskunft von Sprecherin Yasmin Chaudhri habe der Verein bisher in rund 100 Fällen vermittelt. Aktuell seien es rund 70 Familien, die noch auf der Suche nach »Wunschgroßeltern« sind.

Offenbar sind seelische Wurzeln lebenswichtig. Laut der Studie »Generationenübergreifende Zeitverwendung: Großeltern, Eltern, Enkel« wendet sich fast die Hälfte der Enkelkinder bei Problemen an die Großeltern, wobei Omas etwas häufiger als Kummerkasten in Anspruch genommen werden als Opas. Das zeigt, dass Großeltern für ihre Enkel auch eine wichtige emotionale Stütze sind.

HORST OTTO MAYER
FOTO: PEXELS.COM

INFORMATION

Literaturempfehlung:
Ursi Breidenbach, Heike Abidi: »Großeltern sind wie Eltern. Nur mit Zuckerguss«, Penguin Verlag 2023, 13 Euro

Stadtmission Nürnberg, Erziehungs- und Lebensberatung,
Rieterstraße 25, Tel. 0911/352400
stadtmission-nuernberg.de/eb

Verein »Großeltern stiften Zukunft«, Nürnberg, Burgstraße 1–3,
Tel. 0911/2142133
yasmin.chaudhri@elkb.de

Wenn Oma und Opa als Eltern einspringen

Was haben Lorient, Leonardo da Vinci, Romy Schneider, Alice Schwarzer und Hape Kerkeling gemeinsam? Sie alle wuchsen zeitweise oder langfristig bei ihren Großeltern auf, weil die Eltern nicht für sie da sein konnten oder wollten. Vicco von Bülow, besser bekannt als **Lorient**, kam im Kleinkinderalter gemeinsam mit seinem jüngeren Bruder zu Großmutter und Urgroßmutter nach Berlin, weil die Eltern sich scheiden ließen. Als Vicco neun war, zog er mit seinem Bruder zum Vater, der wieder geheiratet hatte. Die leibliche Mutter war inzwischen verstorben. In einem Interview sagte Lorient einmal, er wäre kein fröhliches Kind gewesen, eher still und schüchtern. Die Großmutter aber habe mit Engelsgeduld alle seine Fragen beantwortet und ihm eine »nützliche, altmodische« Allgemeinbildung vermittelt. Und am Klavier habe sie ihm die Opern

von Mozart bis Puccini vermittelt. Über die Kindheit von **Leonardo da Vinci** ist nicht viel bekannt. Er war der uneheleiche Sohn eines florentinischen Notars, seine Großeltern aber waren es, die sich auf dem Familienanwesen in der Toskana hauptsächlich um ihn kümmerten. Der Vater ging in der Zwischenzeit seinem Beruf nach und arbeitete beispielsweise für die Familie Medici. Großvater Antonio notierte wichtige Familienereignisse in ein Tagebuch, daher sind sie bis heute überliefert. Leonardo verbrachte mindestens zwölf Jahre in seinem Haushalt. Rosemarie Magdalena Albach (**Romy Schneider**) wurde von ihren Eltern bereits wenige Wochen nach der Geburt zu den Großeltern gebracht. Sie wuchs auf dem Familiengut Mariengrund in Schönau am Königssee (bei Berchtesgaden) auf. Vater und Mutter waren durch ihre Schauspiel-

karriere viel unterwegs, trennten sich bald und ließen sich scheiden, als Romy sieben Jahre alt war.

Alice Schwarzer erzählt in ihrer Autobiografie »Lebenslauf«, dass sie in ihrer Familie der vierten Generation angehört, die nicht von den biologischen Eltern großgezogen wurde. Ihrer Mutter und Großmutter fehlte es an Fürsorglichkeit. Liebevoll kümmerte sich allerdings der Großvater um sie, dessen Ein und Alles Alice war. Ihretwegen trennte er sich auch nie von seiner schwierigen Ehefrau. Die innige Beziehung von **Hape Kerkeling** zu seinen Großeltern ist berührend im autobiografischen Roman »Der Junge muss an die frische Luft« erzählt. 2018 wurde das Buch verfilmt.

HORST OTTO MAYER



Online-Tickets ab sofort!

31.10. – 8.11.
Consumenta
Komm neugierig.
Geh inspiriert!

CONSUMENTA.DE

MIT DABEI

RETRO
CLASSICS
BAVARIA



6. – 8.11.

www.retro-classics-bavaria.de



Das
Tuning
Event
in Nürnberg



6. – 8. November 2026

www.carandstyle.de

iENA 2026

Sa 31. Okt – Mo 2. Nov
Messe Nürnberg



Internationale
Fachmesse
• Ideen
• Erfindungen
• Neuheiten

www.iena.de

Leserbriefe

Zu unserem Themenschwerpunkt »Selbstbestimmtes Sterben« in der Ausgabe 2/2026 haben uns zahlreiche Leserreaktionen und Zuschriften erreicht. Im Folgenden eine Auswahl.

Gerade habe ich Ihre aktuelle Ausgabe gelesen und möchte mich bedanken für den Mut, das Thema assistierter Suizid einmal zu beleuchten, ganz ausführlich. Ich (70) stehe momentan nicht vor einer solchen Frage, finde aber durchaus, dass es eine offene und transparente Diskussion darüber geben sollte. Ich bin in der Telefonseelsorge tätig; da hört man öfter: »Ich mag nicht mehr leben.« Natürlich werde ich niemanden zum Suizid ermutigen. Aber oft reicht auch die Anerkennung der Möglichkeit, oder des Wunsches, um in ein gutes und wertvolles Gespräch zu kommen. Wie unerträglich die Lebenssituationen sind, kann man manchmal kaum glauben.

Also nochmal danke, dass Sie dieses heiße Eisen angepackt haben. Es darf ruhig heiß bleiben, wir dürfen diesen Bereich nicht ignorieren.

Katrin Kokocinski, Erlangen

Ich habe heute den Bericht über die 88-jährige Frau gelesen, die von ihrer Entscheidung für einen assistierten Suizid erzählt. Die Erzählung hat mich sehr berührt.

Vor allem, dass sie sich beim Sterben eine Hand wünscht, die sie festhält. Ich würde ihr gerne diesen Wunsch erfüllen, wenn sie sich für diesen Schritt entscheidet. Denn niemand sollte allein und einsam sterben.

Petra Jopp

Der Artikel von Frau Hansen »Ich wünsche mir eine Hand, die mich festhält« hat mich tief berührt. Die Art, wie sie ihre Gefühle ausdrückt, hat mir aus dem Herzen gesprochen. Ich bin 84 Jahre alt und beschäftige mich sehr mit dem Thema.

Lisa Rolz, Cadolzburg

Es ist mir ein Bedürfnis, mich bei Ihnen zu bedanken, dass Sie sich dieser schwierigen Themen über den Umgang mit dem eigenen Tod und über die Frage des begleiteten Suizids im Juni-Heft von sechs+sechzig angenommen haben.

Aus meiner Sicht ist es Ihnen ganz hervorragend gelungen, die verschiedenen, zum Teil kontroversen Aspekte sehr deutlich und respektvoll, sehr feinfühlig, differenziert, aber auch sehr umfassend zu beleuchten.

Ich bin sicher, Ihre Arbeit wird viele Leserinnen und Leser anregen, über diese Themen persönlich weiter nachzudenken, ich kann mir aber auch gut vorstellen, dass es darüber hinaus in Familien und /oder unter Freunden über diese Themen zu bereichernden Diskussionen und Begegnungen kommen kann.

Hildegard Schäfer, Nürnberg

Akademie 60plus Nürnberg geht neue Wege

»Mit dem Semesterbeginn im Herbst gehen wir neue Wege«, sagt Horst Högen, Vorsitzender der Akademie 60plus Nürnberg, bei der Vorstellung des neuen Programmes für 2026/2027. In einem ersten Schritt wurde die Zahl der Veranstaltungsorte deutlich erhöht. »Damit wollen wir näher ran an unsere Hörerinnen und Hörer«, begründete Högen diese Maßnahme. Konzerte im Z-Bau, Line-Dance-Kurse im Gemeindesaal St. Bartholomäus und im Nachbarschaftshaus Gostenhof, der Treffpunkt Theater plus im Kulturtreff Marienstraße 15, Lesungen im Treff Bleiweiß sowie der Besuch im Herrensitz von Oliver Tissot stehen u.a. für dieses Konzept. »Als nächstes wollen wir ganz gezielt Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund ansprechen«, erläutert Högen die weiteren Ziele. Es wurden bisher mehrere Gespräche in dieser Richtung mit verschiedenen Gruppierungen geführt. Offiziell startet das Wintersemester 2026/2027 am 20. September um 10.30 Uhr mit einer Matinée am Gewerbemuseumsplatz im Fabersaal. Unter der Überschrift »Julia und ihre Jungs« präsentieren die Musikerin Julia Wörlein und ihre drei Mitstreiter ein unterhaltsames Repertoire aus Folk, Blues und Pop. Darüber hinaus wird ein Ausblick auf das neue Programm geboten. Digital ist das Programm 2026/2027 unter www.ak60plus.de abrufbar, gedruckte Programme liegen u.a. in der Geschäftsstelle Gewerbemuseumsplatz 1, im Seniorenzentrum Bleiweiß, im Südpunkt in der Pillenreuther Straße, in der Stadtbibliothek, im Bildungszentrum sowie im Gemeinschaftshaus Gartenstadt und Langwasser aus.

15 Jahre Pflegestützpunkt Nürnberg

Der Pflegestützpunkt Nürnberg im Seniorenamt feiert in diesem Jahr sein 15-jähriges Bestehen. Seit der Gründung begleitet er Menschen mit Pflegebedarf sowie deren Angehörige mit individueller Beratung und verlässlichen Informationen. In den vergangenen Jahren hat sich der Pflegestützpunkt Nürnberg zu einer wichtigen Anlaufstelle für Fragen rund um Pflege, Versorgung und soziale Unterstützung in der Stadt entwickelt. Ob Pflegeleistungen, Entlastungsangebote, Wohnraumanpassung oder die Organisation häuslicher Versorgung – die Mitarbeitenden stehen Betroffenen mit fachlicher Kompetenz engagiert zur Seite. Die Nürnberger Sozialreferentin Elisabeth Ries freut sich über das Jubiläum: »Es bietet Anlass, auf zahlreiche unterstützende Beratungen und wertvolle Kooperationen zurückzublicken.« Gleichzeitig richte sich der Blick nach vorn. Denn angesichts der demografischen Entwicklung und der größer werdenden Zahl von Pflegebedürftigen müsse der Pflegestützpunkt immer mehr Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt und gut versorgt leben zu können. Christel Krumwiede, Leiterin des Pflegestützpunkts Nürnberg, ergänzt: »Das Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit verändert das Leben oft von heute auf morgen. Unser Ziel ist es, Menschen Orientierung zu geben, Möglichkeiten aufzuzeigen, um die für sich passenden Lösungen zu finden.« Der Pflegestützpunkt am Hans-Sachs-Platz 2 ist telefonisch unter 0911/23187878 an folgenden Tagen erreichbar: Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 15.30 Uhr, Mittwoch von 8.30 bis 18 Uhr und Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr.

Weitere Informationen sind unter pflegestuetzpunkt.nuernberg.de und onlineberatung.nuernberg.de zu finden.

WENN DER RÜCKEN ZUR PROBLEMZONE WIRD

DR. ERLER KLINIKEN

Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule, verspannte Muskulatur, Bandscheibenprobleme oder eine Verengung des Wirbelkanals können zu Rückenschmerzen führen und die Beweglichkeit im Alltag zunehmend einschränken.

Informieren Sie sich in unserer **kostenlosen Online-Veranstaltung** in Kooperation mit dem Magazin 66 über moderne konservative und operative Therapiemöglichkeiten bei Rückenschmerz.

Dr. med. Kurt Wiendieck, Chefarzt

Klinik für Konservative und Operative Wirbelsäulentherapie
Kontumazgarten 4-19
90429 Nürnberg

Online-Talk
07. Oktober 2026, 17 Uhr

Anmeldung bis 05.10.2026 über info@magazin66.de

DR. ERLER KLINIKEN

0911/ 27 28-460

wirbelsaeulentherapie@erler-klinik.de

Das Motto heißt: Kultur ein Leben lang

Ein eigener Arbeitskreis des Stadtseniorenrats Nürnberg baut Hürden für Ältere ab

Im Arbeitskreis Kultur des Stadtseniorenrats Nürnberg wird mit viel Herzblut und Netzwerkarbeit ehrenamtlich daran gearbeitet, das Thema »kulturelle Teilhabe« voranzutreiben. Am Weltseniorentag am 1. Oktober 2026 (aber nicht nur dann) wird davon in Nürnberg einiges sichtbar sein.

Da war es Jahrzehnte lang völlig selbstverständlich, ins Theater und ins Kino zu gehen, Museen zu besuchen und Konzerten beizuwohnen. Doch was eben noch fester Teil des Alltags war, sieht im Alter plötzlich anders aus – weil im Leben vieles schwieriger wird. Das Interesse ist nach wie vor da, doch die Wege erscheinen weiter und werden mühsamer, spätestens bei Einbruch der Dunkelheit will man wieder zu Hause sein. Alles fühlt sich unsicherer an, weil man selbst nicht mehr so sicher ist und weil sich alles um einen herum so sehr verändert hat. Und überhaupt: an Karten kommen. Die Vorverkaufsstelle, in der man immer seine Eintrittskarten gekauft hat, hat schon lange geschlossen; doch wo und wie kommt man im Internet an Tickets? Kann man sich diese überhaupt noch leisten? Und mitkommen mag auch keiner – vielleicht, weil keiner mehr da ist ... So bleibt man schließlich »einfach daheim« und die Kultur, dieser Teil des Lebens, der so lange so selbstverständlich war, verabschiedet sich leise durch die Hintertür.

Wie (über-)lebenswichtig kulturelle Teilhabe ist, daraus machen Dorothea Geuthner und Jutta Rossmann keinen Hehl. »Kultur – ein Leben lang« heißt ihre Ansage. Der Kulturbegriff ist bei den beiden Frauen, die im Oktober 2023 in den Stadtseniorenrat der Stadt Nürnberg gewählt wurden und dort als energische Doppelspitze den »Arbeitskreis Kultur« (AK) leiten, betont weit gefasst und vor allem niederschwellig gedacht und angesetzt. Wenn es, wie kürzlich in Großgründlach passiert, nur ein Stammtisch ist, der neu eingerichtet wird und an dem Seniorinnen und Senioren nun wieder begeistert Schafkopf spielen, dann passt das perfekt in ihre Mission. »Hier in der Stadt gibt es ganz viel an unterschiedlichsten Angeboten. Die Seniorennetzwerke in Nürnberg machen gute Arbeit, und auch um die Hochkultur ist es gut bestellt – das ist nicht das Thema.«

Die Hürden für viele Senioren sind laut Geuthner und Rossmann andere: Einsamkeit, finanzielle Probleme, mangelnde Mobilität. Es geht auch um schnell erreichbare Toiletten, einen Hocker zum Ausleihen



Setzen sich mit viel Herzblut für die kulturelle Teilhabe von Seniorinnen und Senioren ein: Dorothea Geuthner (links) und Jutta Rossmann.

oder ganz generell um Barrierefreiheit. Und hinterher noch gemütlich auf einen Kaffee zusammensitzen – auch das ist längst nicht mehr selbstverständlich, weil sich das Gastroangebot massiv verändert hat.

Die Uhrzeit ist wichtig

Damit Menschen älteren Semesters auch mitbekommen, was kulturell in der Stadt geboten ist, sollten Veranstaltungen nicht nur im Internet zu finden sein, sondern auch der klassische Flyer (Wurfzettel) gedruckt werden. Für Senioren sei bei Veranstaltungen ein weiteres Detail wichtig: Es ist kontraproduktiv, die Zielgruppe – wie es leider immer wieder passiert – mit Kindern zusammenzustecken. Außerdem: Die Veranstaltung sollte spätestens um 18 Uhr vorbei sein, finden die Leiterinnen des AK Kultur.

Ein wichtiges Element im Kampf um mehr kulturelle Teilhabe im Alter ist die Senioren-KulturKarte der Stadt Nürnberg. Mit der erhalten kulturinteressierte Menschen ab 63 Jahren für 20 Euro (bei Vorlage eines Nürnberg-Passes sind es nur 10 Euro) ein Jahr lang kostenlosen Eintritt in 14 Nürnberger Museen – Tendenz steigend. Auf Drängen des AK Kultur ist die Senioren-KulturKarte inzwischen direkt an den Kassen der städtischen Museen zu erwerben. Jutta Rossmann und Dorothea Geuthner sind gerade dabei, die nichtstädtischen Museen wie Zukunfts-, Bibel- oder Neues Museum abzuklappen und dort vor Ort im persönlichen Gespräch Überzeugungsarbeit zu leisten: für ermäßigte Eintrittspreise und für spezielle zielgruppenorientierte Angebote.

Ein anderer Ansatz, der in England entwickelt wurde, heißt »Kultur auf Rezept«. In der Tat geht man hier zum Arzt und bekommt kulturelle Aktivitäten als Ergänzung zur Schulmedizin verschrieben – Theater, Malen, Musik, Museumsbesuche oder Kreativkurse etwa gegen leichte Depressionen. Das »Social Prescribing« (die soziale Verschreibung) zielt darauf ab, Einsamkeit und sozialer Isolation entgegenzuwirken, indem bewusst nicht nur mit klassischen Medikamenten gearbeitet wird.

Netzwerk wird gepflegt

Die zwei Damen vom AK Kultur des Stadtseniorenrats sind charmant, haben jedoch keine Angst vor Reibung – und streiten mit Nachdruck für ihre Ziele. Am Tisch wird viel gelacht, die Chemie zwischen den beiden Ehrenamtlichen stimmt sichtlich. Und: Beide Frauen verfügen über vorzügliche Kontakte in die Stadt und in die Region hinein – das Ergebnis gepflegter Netzwerke. Dorothea Geuthner ist Sozialarbeiterin und emeritierte Professorin an der Evangelischen Hochschule, Jutta Rossmann seit Jahrzehnten in der evangelischen Landeskirche aktiv. Ihr Engagement ist inspirierend und steckt an. »Wir reden hier über die anderen, aber wir sind ja selbst alt«, sagt Dorothea Geuthner. »Ich bin 80, aber ich habe genügend Connections – zum Glück!«

Vor allem haben Dorothea Geuthner und Jutta Rossmann aber auch Ideen – und Ziele. Eines der ersten nach ihrer Berufung in den Stadtseniorenrat war, den Weltseniorentag in die Stadt zu bringen. Den Aktionstag kennt man aus den USA, dort wird der National Senior Citizens Day (»Der nationale Tag der Senioren«) seit 1988 gefeiert. Die Vereinten Nationen (UNO) haben im Jahr 1990 den »Weltseniorentag« ins Leben gerufen, um die Leistungen der Menschen im Alter weltweit zu würdigen. In Nürnberg wird er nun seit drei Jahren begangen – auf Initiative des AK Kultur und mit stetig wachsendem Programm und steigender Resonanz. Dabei geht es dem Stadtseniorenrat darum, Leute zusammenzubringen und Kultur vor Ort zu stärken. Klassische Netzwerkarbeit, die das Duo viele Stunden jede Woche kostet, die aber freilich auch Spaß macht – und trotzdem ein Vollzeitjob ist, nur eben ehrenamtlich. »Auch in dieser Woche war ich wieder jeden Tag dafür unterwegs«, sagt Jutta Rossmann und weiß: »Überall, wo wir hingehen,

müssen wir für unsere Arbeit werben, um den Stadtseniorenrat bekannter und sichtbarer zu machen!«

Wenn Jutta Rossmann sich etwas wünschen dürfte, dann, dass es noch mehr Kulturpaten gibt, die alte Menschen zu kulturellen Events begleiten. Dorothea Geuthner schweben Vortragsreihen für Senioren vor – gerne auch richtig anspruchsvoll und kritisch, etwa zu kontroversen Themen wie »Raubkunst« oder »Assistierter Suizid«. »Es ist aber nicht unsere Aufgabe, selbst so etwas zu veranstalten.« Konkret in die Rolle des Veranstalters schlüpft der AK Kultur des Stadtseniorenrats nur für zwei Ausnahmen: Im fliegenden Wechsel mit dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg organisiert man alle zwei Jahre den besagten Weltseniorentag sowie die beliebte Reihe »Treffpunkt Theater plus«. Diese musste zuletzt pausieren, ist aber ab Ende September zurück – an einem neuen Ort mit frischem Programm.

Der Weltseniorentag wird in Nürnberg am 1. Oktober 2026 zum dritten Mal begangen – mit einem bunten Programm an unterschiedlichsten Orten in Nürnberg. Es gibt Musik, Ausstellungen, Vorträge, Begegnungen, Führungen in Museen, Lesungen sowie Informationsveranstaltungen zu Themen wie Gesundheit, Mobilität und Wohnen im Alter. Ein Rikscha-Fahrdienst sorgt dafür, dass man von Veranstaltungsort zu Veranstaltungsort kommt.

STEFAN GNAD

FOTO: CLAUDI FELIX

INFORMATION

Der »Treffpunkt Theater plus« startet ab September neu im Kulturtreff »Marie15« in der Marienstraße 15 in Nürnberg. Am Dienstag, 29. September 2026, ist Lene Grösch, Schauspielregisseurin am Staatstheater Nürnberg, zu Gast. Am Dienstag, 27. Oktober 2026, stellt sich Richard Siegal, der neue Ballettdirektor am Staatstheater Nürnberg, vor. Am Dienstag, 24. November 2026, schaut Ulrike Mendlik vom Burgtheater Nürnberg vorbei. Einlass ab 14 Uhr, das Podiumsgespräch beginnt um 14.30 Uhr. Infos und Anmeldung unter der Tel. 0911/537010 (Dienstag bis Donnerstag 12 bis 15 Uhr, sonst Anrufbeantworter) oder per E-Mail an info@ak60plus.de

Beim Weltseniorentag ist für jeden etwas dabei

Am 1. Oktober 2026 ist Weltseniorentag. Dazu bietet der Nürnberger Stadtseniorenrat in Kooperation mit vielen Organisationen zahlreiche attraktive Veranstaltungen für ältere Menschen an.

»Das Programmheft listet auf stattlichen 16 Seiten die unterschiedlichsten Angebote zum Mitmachen, Zuhören und Informieren auf«, sagen die Initiatorinnen des Arbeitskreises Kultur, Dorothea Geuthner und Jutta Rossmann. »Da findet sich für jeden und jede etwas.« Mehr über das Magazin sechs+sechzig erfahren kann man zum Beispiel im Seniorenratshaus am Hans-Sachs-Platz 2 (3. OG, Raum 306 – mit Aufzug und Treppenlift). Das Heft ist seit über 25 Jahren eine verlässliche Informationsquelle für Senioren in der Metropolregion. Doch wer sind die Macher dieses Magazins? Wie kommen die Journalistinnen und Journalisten an ihre Themen? Wie entsteht ein Heft – angefangen von der ersten Idee bis zum fertigen Produkt? Chefredakteur Georg Kietz und der Vereinsvorsitzende Georg Reif plaudern aus dem Nähkästchen und sind gespannt auf Anregungen und Diskussionen aus der Leserschaft (14.30 bis 16.00 Uhr).

Am gleichen Veranstaltungsort können sich Besucher zudem über die Themen Organspende, Kleine Helfer im Haushalt und selbstbestimmtes Wohnen im Alter informieren. Als Mitmach-Aktionen werden Tanzen im Sitzen und Zirkeltraining angeboten. Im CVJM gibt es eine literarische Lesung, einen Koch-Workshop und einen Vortrag darüber, wie man sein Gedächtnis stärken kann, – außerdem einen vergünstigten Mittagstisch, Kaffee und Kuchen.

Auch viele Nürnberger Institutionen beteiligen sich als Kooperationspartner am Weltseniorentag – unter anderem das Fembohaus, das Bibel- und das Kommunikationsmuseum sowie das Dürer-Haus, das Zentrum Industriekultur, das Neue und das Naturhistorische Museum. Zudem finden an unterschiedlichen Stellen im Stadtgebiet Informationsveranstaltungen, Führungen und Vorträge statt.

Das detaillierte Programm liegt in gedruckter Form im Seniorenratshaus (Hans-Sachs-Platz 2), an allen städtischen Ausgabestellen, in Kulturläden, den Seniorennetzwerken, in vielen Kirchengemeinden und Seniorenheimen aus. Digital ist es unter www.stadtseniorenrat.nuernberg.de abrufbar. Darin ist auch ersichtlich, welche Angebote kostenfrei sind oder wo Eintrittsgelder anfallen. Zwischen 10 und 14 Uhr bieten die Malteser aus Eibach zwischen den Veranstaltungsorten in der Altstadt einen Rikscha-Fahrdienst an.



Mathias Schmidt gießt jeden »seiner« Bäume etwa eineinhalb Stunden lang.

Er kann den Durst der Bäume löschen

Mathias Schmidt ist einer von 200 Wässerpaten in Nürnberg

In diesem Sommer konnte man wieder einmal intensiv spüren, wie wichtig Bäume sind: Bei sengender Hitze bietet ihr Blätterdach Schatten, sie kühlen die stickige Luft ab. Außerdem wandeln sie Kohlenstoffdioxid in Sauerstoff um. Gerade in Städten sind Alleen an Straßen oder Laub- und Nadelhölzer in den Parks notwendig, um ein erträgliches Klima zu erhalten.

Doch die Bäume brauchen selbst Hilfe: Mittelfranken ist ein regenarmes Gebiet, die Wasserknappheit setzt der Flora heftig zu. Gerade an heißen Tagen sind Linden, Ahorne oder Eichen dankbar für jede Gießkanne Wasser.

Mathias Schmidt kümmert sich seit vielen Jahren um das Grün im Stadtgebiet: Beim Bund Naturschutz beteiligt er sich intensiv an den Arbeitskreisen »Straßenbäume« und »Bäume in der Stadt«. Gemeinsam mit Margit Grüll rief er außerdem die »Bäume für Nürnberg Stiftung« ins Leben, in die beide Gründer jeweils 50.000 Euro eingezahlt haben. Für sein Engagement

zeichnete die Stadt Nürnberg Schmidt vor zehn Jahren mit dem Umweltpreis aus.

Doch dem mittlerweile 80-Jährigen geht es nicht nur ums große Ganze, er fängt buchstäblich vor seiner eigenen Haustür an. Dort stehen vier prächtige Winterlinden mit ausladenden Kronen. Drei Jahre lang schleppte der Diplomingenieur Wassereimer um Wassereimer aus dem dritten Stock seines Wohnhauses mit Hilfe des Aufzugs zu dem grünen Quartett. Umständlich und zeitraubend war das, der Effekt überschaubar – wenn man bedenkt, dass ein ausgewachsener Baum etwa 200 Liter für eine gründliche Wässerung benötigt.

Hydranten anzapfen

Irgendwann fiel der Blick des früheren Hauptabteilungsleiters der Nürnberger Energie- und Wasserversorgung auf den Hydranten am Straßenrand. Der Experte – er war einst für Wassergewinnung, Wasserwerke, Wasserschutzgebiete und Wasserhochbehälter zuständig – dachte

sich: Mit diesen Zapfstellen ließe sich das Bewässern der Bäume deutlich effektiver gestalten.

Der Rentner regte bei seinen früheren Kollegen an, von den 7700 Nürnberger Hydranten (davon 6200 oberirdisch) einige hierfür zu nutzen. Servicebetrieb öffentlicher Raum (Sör) und N-ergie einigten sich im Jahr 2019 auf das Projekt: Heute gibt es 200 ehrenamtliche sogenannte Wässerpaten, die Hydranten mit Spezialwerkzeug anzapfen dürfen. Mathias Schmidt war Nürnbergs erster Wässerpate und berichtet von seiner Erfahrung ganz zu Beginn: »Man braucht Kraft, um den Wasserspender aufzudrehen.«

Eine gründliche Einweisung ist Voraussetzung, um die für die Feuerwehr geschaffenen Hydranten nutzen zu dürfen. Jeder Wässerpate erhält einen Spezialschlüssel, einen Adapter, einen Druckminderer und einen Wasserzähler sowie einen Schlauch. »Momentan sind alle 200 Stellen vergeben. Interessierte können sich aber auf eine

Warteliste setzen lassen«, meint Nürnbergs Stadtbaum-Manager Florian Demling.

Die Beteiligten dürfen so viel gießen, wie sie wollen. Sie können sich auf einen Baum beschränken oder auch mehrere versorgen. Weil die Nachfrage groß ist, können sich Interessierte schulen lassen und anschließend die Ausrüstung eines Wässerpaten aus ihrer Nachbarschaft nutzen.

»Wir freuen uns sehr über die Bereitschaft der Bürger«, sagt Demling. »Das zeigt uns, dass viele den Wert von Bäumen für unser Stadtklima erkannt haben. Gerade in aufgeheizten Vierteln zählt jeder Tropfen, jede Gießkanne voll Wasser ist eine Unterstützung.«

1400 Freiwillige im Einsatz

Neben den 200 Wässerpaten kümmern sich über 1400 ehrenamtliche Baumpaten mit Eimer und Gießkanne um das Grün in Nürnberg – zusätzlich zu den Profis der Stadt und zu beauftragten Betrieben, die mit Tankwagen unterwegs sind. Gerade nach den jüngsten Trockenjahren werden Baumpaten in der baumarmen Noris immer wichtiger.

Ein Blick über den Gartenzaun nach Fürth: Dort pflegen, pflanzen und wässern 50 Ehrenamtliche. Die Grünflächen-Patenschaften gibt es seit 2021, eigentlich hatte sich das städtische Grünflächenamt eine größere Beteiligung erhofft. Aber man sei um jeden Einzelnen dankbar, der anpackt, betont der städtische Mitarbeiter Leif Salitter.

Die Grünflächen-Paten sind registriert, für sie gibt es eine Unfall- und Haftpflichtversicherung. Wer also versehentlich beim Beharken einer Baumscheibe den Lack eines daneben geparkten Autos verkratzt, muss den Schaden nicht aus der eigenen Geldbörse bezahlen.

Die Hydranten-Idee kann Fürth nicht übernehmen, merkt Salitter an: Im Gegensatz zu Nürnberg seien die Fürther Hydranten überwiegend unter der Erde montiert. Für den Betrieb ist ein Standrohr notwendig. Die Feuerwehr kann das im Brandfall rasch montieren, doch für ehrenamtliche Baumpaten sei das zu aufwendig.

Aus Gründen der Wasserhygiene verzichtet Erlangen auf den Einsatz von Hydranten bei der Bewässerung von Bäumen durch Ehrenamtliche. Es sei eine Zertifizierung durch die IHK notwendig, um einen mobilen Wasserzähler von den Erlanger Stadtwerken zu bekommen, teilt das städti-



Mit einem Spezialschlüssel, einem Druckminderer und einem Wasserzähler kann Mathias Schmidt den Schlauch an den Hydranten anschließen.

sche Presseamt auf Anfrage mit. Dass man in Nürnberg mit einer verpflichtenden Einweisung gute Erfahrungen gemacht und 200 Wässerpaten dauerhaft rekrutiert hat, scheint in der Hugenottenstadt nicht zu interessieren.

Aber dort sind immerhin 150 ehrenamtliche Grünpaten im Einsatz, die 450 Bäume betreuen. Sie unterstützen die städtische Abteilung Stadtgrün, die 2760 Bäume versorgt, 1500 weitere Pflanzungen werden von Firmen gegossen. »Die Bedeutung der Grünpaten nimmt durch den Klimawandel zu, und wir sind froh um jeden freiwilligen Unterstützer. Es gibt noch reichlich Baumstandorte, die gegossen werden könnten«, erläutert die städtische Pressestelle nachdrücklich.

Was jung und alt verbindet

Zurück zu Mathias Schmidt nach Nürnberg: Der Wässerpate tut nicht nur den Linden vor seiner Haustüre etwas Gutes, wenn er sie etwa anderthalb Stunden trinkt. Das Mitglied des Bund Naturschutzes stellt sich dabei auch kritischen Nachfragen von Passanten: »Das bringt doch eh nichts« oder »Das ist pure Wasserverschwendung, was das kostet!« – mit derartigen Anmerkungen setzt sich der 80-Jährige gern auseinander: »Das sind wichtige Gespräche und die Diskussionen stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl im Wohnviertel.«

Für ihn hat das Kümmern um Bäume einen wichtigen sozialen Aspekt: Es ist ein gesellschaftlicher Kitt, gerade wenn jetzt so viel von Generationenkonflikten die Rede

ist. »Wir pflanzen und pflegen heute die Bäume für die Menschen von morgen«, betont er.

Dass sein Leben so stark vom Thema Bäume bestimmt wird, hängt vielleicht mit seiner Kindheit zusammen: Sein Großvater hatte mit ihm einen Ahorn an der Elbmündung bei Cuxhaven gepflanzt. Allerdings existiert der riesige Baum nicht mehr, ein späterer Besitzer des Grundstücks hat ihn nach vielen Jahren abgesägt.

Von derartigen Rückschlägen lässt sich Mathias Schmidt nicht entmutigen, er ist ein ruhiger, beharrlicher Kämpfer. Unermüdlich wirbt er für die »Bäume für Nürnberg Stiftung«, die den baumarmen Stadtsüden und -westen aufforsten will. Ein »Stifterhain« am Wöhrder See erinnert mit frisch gepflanzten Exemplaren an besonders großzügige finanzielle Zuwendungen für dieses Vorhaben. Wer 10.000 Euro zustiftet, für den wird im »Stifterhain« ein Baum gesetzt und sein Name verewigt.

Derartige Spenden sind sehr selten, aber für ihn zählt jeder einzelne Euro. Viele kleine Schritte ergeben schließlich auch einmal eine größere Wegstrecke. Das Faltblatt für den »Stifterhain« wirbt mit einem ugandischen Sprichwort: »Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt.«

HARTMUT VOIGT; FOTOS: CLAUD FELIX

INFORMATION

Wer etwas für Bäume in seiner Umgebung tun will, findet Ansprechpartner unter anderem bei den folgenden Adressen, überall sind freiwillige Helfer gesucht:

In Nürnberg ist der städtische Servicebetrieb öffentlicher Raum (Sör) für Baumpatenschaften zuständig, Tel. 0911/231-7637. Das Grünflächenamt in Fürth erreicht man unter der Mail: grfa@fuertth.de. In Erlangen können Interessierte sich an die Verwaltung wenden, per E-Mail stadtgruen@stadt.erlangen.de oder telefonisch unter 09131/86-3106.

Den Bund Naturschutz mit dem Arbeitskreis Bäume in der Stadt kontaktiert man per info@bund-naturschutz-nbg.de oder telefonisch unter 0911/457606. Über die Bäume für Nürnberg Stiftung kann man sich auf der Website baumstiftung-nuernberg.de oder per E-Mail informieren: baumstiftung@stadt.nuernberg.de

Herausgeber:
Seniorenmagazin sechs+sechzig – Verein zur Förderung des Dialogs der Generationen e.V.
Vorstand: Georg Reif (Vorsitz), Gabriele Penzkofer-Röhl, Elke Graßer-Reitzner (Stellvertreterinnen), Georg Kliezt (Kassier).
Büro: Christine Fuchs, c/o Seniorenamt, Spitalgasse 22, 90403 Nürnberg, Telefon: 0911/14885930, info@magazin66.de, Internet: www.magazin66.de
Spenden sind steuerlich absetzbar:
HypoVereinsbank Nürnberg,
IBAN DE05 7602 0070 0003 7354 43
BIC HYVEDEMM460

Produktion und Anzeigenverwaltung:
Intergenerations – Gesellschaft zur Förderung des Dialogs der Generationen mbH
Lerchenbühlstr. 21, 90419 Nürnberg
stefan.dremer@intergenerations.de
Tel. 0911/14885930

Anzeigenannahme und -betreuung
(Print + Online): Peter Horvath
Tel. 0911/4238867; Mobil: 0179/2081749
peter.horvath@magazin66.de

Anzeigen-Dateien an: 66@gillitzer.net

Redaktion: Georg Kliezt (verantwortl.),
Beke Maisch, Alexandra Voigt

Autoren:
Sharon Chaffin, Herbert Fuehr, Angela Giese, Stefan Gnad, Herbert Heinzelmann, Lea Maria Kiehlmeier, Melanie Kunze, Horst Otto Mayer, Stephanie Rupp, Klaus Schrage, Claudine Stauber, Peter Viebig, Hartmut Voigt, Karin Winkler

Fotos:
Anestis Aslanidis, Mile Cindric, Claus Felix, Gertrud Gerardi, Angela Giese, Wolfgang Gillitzer, Giulia Iannicelli, Lea Maria Kiehlmeier, Michael Matejka

Illustration: Sebastian Haug

Titelfoto:
Claus Felix

Gestaltung: gillitzer.net

Fachliche Beratung: Seniorenamt Nürnberg,
Julius Leib

Druck: Verlag Nürnberger Presse
Druckhaus Nürnberg GmbH & Co. KG
Auflage: ca. 160.000

Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 29
Verantwortlich für den Inhalt der Anzeigen:
Stefan Dremer

Das nächste sechs+sechzig erscheint
am 30.11.2026, Anzeigenschluss: 06.11.2026

Schirmfrauen: Ingrid Mielenz,
Helene Jungkunz (*), Ursula Wolfring (*)

Die vorliegende Ausgabe von
sechs+sechzig erscheint mit freundlicher
Unterstützung durch:



NÜRNBERGER
Nachrichten

NZ NÜRNBERGER
ZEITUNG

Lasst uns ewig leben

... aber wollen wir das wirklich?

Mit 80 den Watzmann besteigen, mit 90 einen Triathlon absolvieren und mit 100 die Viertklässler bei den Bundesjugendspielen deklassieren: Welche Perspektive! Und all das ist möglich. Sofern man konsequent auf »Longevity« setzt, einen famosen Trend aus den USA.

Der Begriff »Longschivedie« (so die Aussprache) entstammt der Immobilienbranche. Übersetzt bedeutet er »Langlebigkeit«. Aber mit so einem deutschen Wort von kühler Langweiligkeit kannst du keinen Trend setzen. Wer begrüßt jemand schon noch mit »Na, altes Haus«? Englisch klingt besser.

Zumal sich Milliardäre und potenzielle Mars-Besiedler wie Elon Musk, Jeff Bezos, Peter Thiel oder Mark Zuckerberg zu Longevity bekennen. Was man verstehen kann. Denn solche Menschen schwimmen dermaßen im Geld, dass sie ihr Erspartes innerhalb einer normalen Lebensspanne niemals ausgeben können. Sie brauchen mehr Zeit. Weshalb unter Einsatz vieler Forschungs-Milliarden versucht wird, Sterblichkeit als behebaren Betriebsunfall der Natur zu entlarven.

Als Guru der Szene gilt der Tech-Milliardär und Social-Media-Star Bryan Johnson. 48 Jahre alt ist er auf dem Papier, biologisch aber nach eigenen Angaben erheblich jünger. Bis auf 18 Jahre will er seine Körperuhr zurückdrehen. Mehr nicht, vermutlich fürchtet er den zweiten Stimmbruch. Johnson schluckt viele Pillen, lässt seinen Körper und dessen Funktionen rund um die Uhr überwachen und lässt Experimente mit seinem Körper zu.

Aber was jucken uns die Hirngespinnste irgendwelcher Superreicher? Viel, denn die Verjüngungsindustrie ist ein riesiger Markt von geschätzt 28 bis 46 Milliarden US-Dollar pro Jahr weltweit. Tendenz steigend. Und »die Märkte« entscheiden immer.

Dabei könnten wir es uns einfach machen. Wir könnten auf unsere Ärztinnen und Ärzte hören, uns gesünder ernähren, Alkohol und anderes Zuckerwasser weglassen, uns mehr bewegen und folglich Gewicht reduzieren. Wir könnten Griffkraft, Rumpf und Beinmuskulatur kostensparend trainieren, indem wir mit zwei vollen Einkaufstaschen längere Wege gehen – Fachbegriff: Loaded Carry. Schon Müll wegbringen schüttet das Glückshormon Dopamin aus und heilt so unsere Seelen.

Doch Jungbleiben nach Milliardärsart muss schick sein. Ein Luxus-Hantelset für 800 Euro macht was her. Zudem ermahnt uns Longevity



dazu, uns auch in unseren späten Jahren kontinuierlich selbst zu optimieren und beim Altwerden besser als die Konkurrenz zu sein. Faulheit ist unanständig. Und sollte sich der Trend durchsetzen, wird es heißen, dass kranke Menschen Versager sind.

Was aber wäre das für eine Gesellschaft, in der alle 150 Jahre alt oder gar unsterblich werden? Der Triathlon mit 90 müsste abgesagt werden, weil wegen der beruflichen Belastung die Zeit fürs Training fehlt. Bei wem stoppt die Alterung in welchem Lebensjahr? Bleiben Milliardäre immer durchtrainierte 35-Jährige? Was wird aus jungen Menschen, die ein ewiges Leben lang in der Pubertät stecken bleiben?

Die große Vision der Superreichen würde massenhafte Depression und Stillstand bedeuten. Daher mein Tipp für alle Longevity-Jünger: Kein Stress! Das ewige Leben ist längst im Angebot und gar nicht so teuer. Jeder Priester berät Sie gerne.

KLAUS SCHRAGE
CARTOON: SEBASTIAN HAUG

Ausgewählte Veranstaltungen

September bis November 2026



Ausstellungen

Charakterköpfe
bis 18.10.2026
Gesprächssalon: 29.09., 15 Uhr
Kunstkurs: 30.09., 18 Uhr
Sonntagsführung: 18.10., 15 Uhr
Kunstvilla, Blumenstraße 17
Nürnberg
0911/231-15893, kunstvilla.org

FÜGUNGEN Bilder, Übermalungen und Collagen von Jürgen Ritter
Eröffnung 24.09.2026, 19 Uhr
25.09.2026–15.01.2026
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastr. 60, Nürnberg
0911/2311540, kuf-kultur.de/loni

»Eitel Klein – Nürnberger Malerei des 20. Jahrhunderts«
9.10.2026 bis 21.03.2027
Weißes Schloss, Kirchenweg 4,
Heroldsberg
weisses-schloss-heroldsberg.de

Barbara Engelhard: LOVE LIVE GIVE
Vernissage 24.09.2026, 19 Uhr
Ausstellung bis 12.11.2026
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/internet/kuf_kultur/kulturladen_zeltnerschloss.html

Wir meistern die Zukunft – 100 Jahre Meisterrecht in der Hauswirtschaft
Vernissage 15.10.2026, 19 Uhr
Ausstellung bis 30.11.2026
Innenhof der Stadtbibliothek
Erlangen, Marktplatz 1
dhh-erlangen.de

8 Frauen am Bauhaus
Vernissage 13.11.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35,
Nürnberg
marthacafe.de

Alexandra Grant: Ein Stern genügt, um an das Licht zu glauben
Ausstellung bis 11.10.2026
Neues Museum Nürnberg,
Klarissenplatz, Nürnberg
0911/2402069, nmn.de

Beratung & Vorträge

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag über die Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
25.09.2026, 09.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd,
Nunnenbeckstraße 47, Nürnberg
elisabeth.gugel@brk.de

Schnuppervormittag in der Tagespflege
Jeden letzten Mittwoch im Monat um 10 Uhr
August-Meier-Haus, Regensburger Str. 394, Nürnberg
tagespflege.nuernberg.de

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag zum Thema »Fit für den digitalen Alltag«
30.10.2026, 09.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd,
Nunnenbeckstraße 47, Nürnberg
elisabeth.gugel@brk.de

Schnuppervormittag in der Tagespflege
26.11.2026, 10 Uhr
Jeden letzten Donnerstag im Monat
Tagespflege im Pflegezentrum
Sebastianspital, Veilhofstr. 38,
Nürnberg
tagespflege.nuernberg.de

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag über Alkoholabhängigkeit
27.11.2026, 09.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnenbeckstraße 47, Nürnberg
elisabeth.gugel@brk.de







Rummelsberger Diakonie

Erbschaft und Testament.

Richtig entscheiden – aber wie?

Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500.

Infomationen unter rummelsberger-diakonie.de/testamentinfo

Kleine Naturwunder: Schmetterlinge
22.09.2026, 14 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/internet/kuf_kultur/kulturladen_zeltnerschloss.html

KI und die Würde des Menschen
23.09.2026, 15 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus,
Königstr. 64, Nürnberg
keb-mitteninfranken.de

Höhepunkte der Vogelbeobachtung in und um Nürnberg
30.09.2026, 19 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
nuernberg.de/internet/kuf_kultur/kulturladen_zeltnerschloss.html

Hospiz- und Palliativwoche
10.–17. 10.2026
Verschiedene Orte in Nürnberg.
hospizundpalliativwoche.hpz-nuernberg.de

Vorstellung der Notfallmappe
14.10.2026, 15 Uhr
Kulturladen Ziegelstein,
Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
stadtmission-nuernberg.de

Engagierte in der Seniorenarbeit bewegen die Welt
18.10.2026, 10 Uhr
Kirche St. Ludwig, Karlspl. 10,
Ansbach
keb-mitteninfranken.de

MÄNNER FORUM Nürnberg
21.10.2026, 19 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,
Nürnberg
Info: MÄNNER FORUM Nürnberg

Das Nürnberger Kartäuserkloster Marienzelle (1380–1525)
21.10.2026, 15 Uhr
Caritas-Pirckheimer-Haus,
Königstr. 64, Nürnberg
keb-mitteninfranken.de

Verhalten im Öffentlichen Raum
26.10.2026, 15 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Info: SNW Eibach/Röthenbach

Wie man eine Pellerhaus-Fassade zeichnet
27.10.2026, 19.30 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde
Nürnberg, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
altstadtfreunde-nuernberg.de

Sizilien – Reisebildervortrag von Schumi Döpfer
Sizilien Teil 1
Teil 1: 30.10.2026, 19.30 Uhr
Teil 2: 20.11.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastraße 35,
Nürnberg
marthacafe.de

Radeln wie Gott in Frankreich
01.11.2026, 16 Uhr
Kulturscheune der Altstadtfreunde
Nürnberg, Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
altstadtfreunde-nuernberg.de

Radreisevortrag – Spanien a la carte
04.11.2026, 19.30 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,
Nürnberg
Info: Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Nürnberg (ADFC),
touren-termin.adfc.de

IHR ZUHAUSE FÜRS LEBEN

So schön kann Wohnen im Alter sein.

- ☐ Betreutes Wohnen
- ☐ Eigener ambulanter Pflegedienst im Haus
- ☐ Stationäre Pflegeabteilung
- ☐ Kurzzeit- und Krankenhausnachsorgepflege
- ☐ Urlaubswohnen/Probewohnen
- ☐ Vielfältige Kultur- und Freizeitangebote

Rednitzstraße 70 · 90449 Nürnberg
Telefon 0911/21770-0
seniorenresidenz-am-schloss-stein.de

Besichtigen Sie
vor Ort unsere
Muster-Apartments
und überzeugen
Sie sich selbst.
Wir freuen uns
auf Sie!



Jeden 1. Mittwoch im
Monat Besichtigungstag
von 14.00 - 17.00 Uhr





Haus Feuchtwanger

**WOHNGEMEINSCHAFT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ**



Joseph-Stiftung



**24-Stunden-Pflege und Betreuung
durch Pflegepartner AWO ERH**



Herzogenaurach



12 Einzelzimmer ca. 15 m²



Gemeinschaftsräume

Vermietung: Sandra Wessner
Tel: 0951 9144-394
Mail: sandra.wlessner@joseph-stiftung.de

Moderation: Rosi Schmitt
Tel: 0151 15714244
Mail: rosi.schmitt@mailbox.org



Schauen und
Webseite
besuchen

Jetzt informieren oder Zimmer anfragen

demenz-wg-herzogenaurach.de

Spiele + Snacks
30.09., 28.10.2026
16.30 Uhr
Kulturladen Ziegelstein,
Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
stadtmission-nuernberg.de

RockPops – Nürnberger Frauenchor
03.10.2026, 15 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/inter-
net/kuf_kultur/kulturladen_zeltner-
schloss.html

Ukulele-Stammtisch
04.10.2026, 19 Uhr
Jeden 1. Sonntag im Monat, Marha-
Café, Marthastr. 35, Nürnberg
marthacafe.de

Junges Kammerorchester Ostbayern
06.10.2026, 18.30 Uhr
Wohnstift am Tiergarten,
Bingstraße 30, Nürnberg
wohnstift-am-tiergarten.de

**Konzert mit dem Gitarren- und
Mandorlinenorchester Gignier**
08.10.2026, 14 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd,
Nunnenbeckstraße 47, Nürnberg
elisabeth.gugel@brk.de

Groove Legend Orchestra
11.10.2026, 20 Uhr
Südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg
Info: 0911/23114300

**Zu Gast bei Loni – Talk & Kultur mit
Heijo Schlein**
16.10.2026, 19 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,
Nürnberg
0911/2311540, kuf-kultur.de/loni

**David Lugert »Töne, Thesen,
Temperament«**
16.10.2026, 19.30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg
14, Lauf
dehnbergerhoftheater.de

100 Jahre Comedian Harmonists
17.10.2026, 19 Uhr
Musiksaal der Kongresshalle,
Bayernstr. 100, Nürnberg
konzertchor-igv.de

**UNUSUAL SUSPECTS ft. Klaus
Braun-Hessing**
17.10.2026, 20 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
hammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/inter-
net/kuf_kultur/kulturladen_zeltner-
schloss.html

Kaffeehaus-Musik mit Uriel & Friend
18.10.2026, 15 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg
marthacafe.de

Mexikanische Gitarrennacht
24.10.2026, 19 Uhr
Hirsvogelsaal, Treibberg 6,
Nürnberg
acg-musik.com

Pegnitzschäfer-Konzert
25.10.2026, 11.15 Uhr
Neues Museum Nürnberg,
Klarissenplatz, Nürnberg
0911/2402069, nmn.de

Konzert mit den Sonatoren
25.10.2026, 15 Uhr
SIGENA St. Johannis,
Johannisstr. 165, Nürnberg
sigena@diakoneo.de

**Spieleabend »Die Werwölfe von
Düsterwald«**
29.10.2026, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg; marthacafe.de

PetersChor goes Pop
30.10.2026, 20 Uhr
31.10.2026), Südpunkt,
Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
Info: 0911/23114300

**Würzburger Kammerorchester
»Eine kleine Nachtmusik trifft
Mondscheinsonate«**
05.11.2026, 19 Uhr
Wohnstift am Tiergarten,
Bingstraße 30, Nürnberg
wohnstift-am-tiergarten.de

Konzert »Blues Trio«
07.11.2026, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg; marthacafe.de

Konzert mit den Tonflechterinnen
08.11.2026, 15 Uhr
SIGENA St. Johannis,
Johannisstr. 165, Nürnberg
sigena@diakoneo.de

Would you look at that
14.11.2026, 20 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
nuernberg.de/internet/kuf_kultur/
kulturladen_zeltnerschloss.html

Kaffeehaus-Musik
15.11.2026, 15 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg; marthacafe.de

Salonorchester Ferenc Babari
15.11.2026, 16 Uhr
Südpunkt, Pillenreuther Str. 147,
Nürnberg; Info: 0911/23114300

**Winter Stories of the Irish Way – Ein
Abend voller Erzählungen, Musik
und Winterlicht**
21.11.2026, 20 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,
Nürnberg

**Konzert für Trompete, Violine, Viola
und Orgel, Werke vom Barock bis zur
Moderne**
15.11.2026, 17 Uhr
Kirche St. Matthäus, Kirchenweg
2, Heroldsberg
kulturfreunde-heroldsberg.de

**Spaziergänge und
Wanderungen**

**Führung durch den historischen
Kern Heroldsbergs**
05.09., 03.10.2026, 10.30 Uhr
kulturfreunde-heroldsberg.de

**Gleißhammer – der
Industriestandort**
29.09.2026, 14 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Eingang der
Peterskirche, Nürnberg
Kulturladen Zeltnerschloss,
0911/472945, nuernberg.de/inter-
net/kuf_kultur/kulturladen_zelt-
nerschloss.html

**Gemeinsam Leben: die Zukunft der
Nachbarschaft**
30.09.2026, 16 Uhr
Stadtteilbüro Südstadt (im Pfarr-
zentrum St. Heinrich), Sonnen-
str. 21, Fürth
keb-mitteninfranken.de

Sonstiges

**ReparaturCafé für
Haushaltskleingeräte**
17.09.2026, 17 Uhr
Weitere Termine 15.10.2026 und
19.11.2026
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg
marthacafe.de

**Führung: Verwischte Spuren:
Konzentrationslager Hersbruck**
19.09.2026, 14.30 Uhr
Kirche Mariä Geburt, Amberger
Straße 53, Hersbruck
keb-mitteninfranken.de

**Zur Heroldsberger Kerwa:
»Broutbackn' nach alter Art«**
20.09.2026, 14 Uhr
kulturfreunde-heroldsberg.de

Plauder-Café gegen Einsamkeit
21.09.2026, 14.30 Uhr
Jeden Montag bis Dezember 2026,
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/
EG, Nürnberg
mgh-awothek.de/angebote-und-
schwerpunkte

Anleitung zum Waldbaden
21.09.2026, 16.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz ehemali-
ge Weinberg Gaststätte Wald-
weg »Kalte Klinge«, Weinberg,
Ansbach-Weinberg
keb-mitteninfranken.de

Allerlei Bunt
23.09.2026, 11 Uhr
Park, Johannisstr. Gegenüber
Friedhof, Nürnberg
stadtmission-nuernberg.de

ErzählRaum
24.09.2026, 14 Uhr
SIGENA St. Johannis,
Johannisstr. 165, Nürnberg
sigena@diakoneo.de

Repair-Café
26.09.2026, 13 Uhr
Alle 2 Monate, MGH AWOthek,
Karl-Bröger-Str. 9/EG, Nürnberg
mgh-awothek.de/angebote-und-
schwerpunkte

Wohnprojekte-Stammtisch
02.10.2026, 18 Uhr
Jeden 1. Freitag im Monat, Martha-
Café, Marthastr. 35, Nürnberg
marthacafe.de

**Kunstworkshop: Grüße von der
Hoffnung**
10.10.2026, 10 Uhr
Pfarrsaal Gemeinde St. Marien,
Stadtweg 36, Nürnberg-Katzwang
keb-mitteninfranken.de

**Konflikte gesund bewältigen,
3-teiliger Kurs**
13.10., 03.11., 24.11.2026, 18 Uhr
Heilig Geist Pfarrzentrum,
Friedrichstr. 6, Veitsbronn
keb-mitteninfranken.de

**Virtuelle Ortsführung durch
Heroldsberg mit Gerhard Püchner**
17.10.2026, 18.30 Uhr
weisses-schloss-heroldsberg.de

Lebensqualität im Stadtteil
22.10.2026, 14 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthen-
bacher Hauptstr. 74, Nürnberg
Info: SNW Eibach/Röthenbach,
0911/9689131

Philosophischer Stammtisch
28.10.2026, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg
marthacafe.de

Foodsharing-Dinner
05.11.2026, 18 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9/
EG, Nürnberg
mgh-awothek.de/angebote-und-
schwerpunkte

Unsere liebe Frau im neuen Glanz
07.11.2026, 11 Uhr
alle 20 Minuten., Treffpunkt: Bei
der Sakristei, Frauenkirche,
Hauptmarkt, Nürnberg
museum.altstadtfreunde-nuern-
berg.de

**Speed Dating für Freundschaft und
Freizeit**
10.11.2026, 14 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Kulturladen Zeltnerschloss, Gleiß-
hammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/inter-
net/kuf_kultur/kulturladen_zelt-
nerschloss.html

Schreibwerkstatt für Schreiblustige
14.11.2026, 09.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35,
Nürnberg
marthacafe.de

Quiz
15.11.2026, 14 Uhr
SIGENA St. Johannis,
Johannisstr. 165, Nürnberg
sigena@diakoneo.de

Martinimarkt
15.11.2026
Museum [22|20|18] Kühnertsgas-
se, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
museum.altstadtfreunde-nuern-
berg.de

Lange Nacht der Architektur
21.11.2026, 19 Uhr
Neues Museum Nürnberg,
Klarissenplatz, Nürnberg
Neues Museum Nürnberg,
0911/2402069, nmn.de

WenDo für Frauen* über 60
4 Treffen: 23.11./ 30.11./ 07.12./
14.12.2026, 16 Uhr
Pfarrheim St. Bonifaz, kleiner Saal,
Sieboldstr. 1a, Erlangen
keb-mitteninfranken.de

**Ein neuer Blick ins Universum mit
dem Vera C. Rubin Observatorium**
25.11.2026, 19 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium,
Am Plärrer 41, Nürnberg
planetarium@stadt.nuernberg.de

Weihnachtsmarkt Zeltnerschloss
28. und 29.11.2026, 13 Uhr
Kulturladen Zeltnerschloss,
Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
0911/472945, nuernberg.de/inter-
net/kuf_kultur/kulturladen_zelt-
nerschloss.html

Begleitete Trauergruppe
14.10.2026, 11.11.2026, 17 Uhr
St. Walburga, kleiner Pfarrsaal,
Eibenweg 10, Nürnberg
Info: SNW Eibach/Röthenbach,
0911/9689131

Friedhofscafe
13.10.2026, 13.30 Uhr
Friedhof Reichelsdorf (an der Halle
unterm Dach), Reichelsdorfer
Hauptstraße 53, Nürnberg
awo-nuernberg.de/angebote/
seniorinnen-servicebuero-senio-
rennetzwerke/

**Hausführung Seniorenzentrum
Edelweiss in Koppenhof**
29.09.2026, 13.30 Uhr
Straße 25, Nürnberg
awo-nuernberg.de/angebote/
seniorinnen-servicebuero-senio-
rennetzwerke/

Offene Nähwerkstatt
Jeden Dienstag 18.30 Uhr
Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60,
Nürnberg
0911/2311540, kuf-kultur.de/loni

Sprach-Treff der NOA
13.30 Uhr; Jeden Donnerstag
außer in den Ferien
Kulturladen Loni-Übler-Haus,
Marthastr. 60, Nürnberg

Diese und weitere
Veranstaltungen finden
Sie online unter
service.magazin66.de/events

GBG BESTATTUNGEN

**Ihre Bestattung,
Ihre Entscheidung**

Ob im Trauerfall oder bei der Bestattungsvorsorge: Wir unterstützen Sie gern dabei, Ihre Wünsche für das Lebensende festzuhalten. Lassen Sie sich von uns beraten: 0911 / 206 200

Nürnberg: Äußere Sulzbacher Str. 30 | www.gbg-bestattungen.de

**Jetzt
Vorsorge-Termin
vereinbaren!**

**Leben braucht
Erinnerung
Blumen trösten**

Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.

Wir gestalten Ihr Grab, betreuen es über das ganze Jahr und achten auf seinen würdevollen Zustand

Westfriedhof
Nordwestring 65
90419 Nürnberg
Telefon: 0911-37 97 52
Telefax: 0911-33 85 80

Fürther Friedhof/Nord
Erlanger Str. 103a
90765 Fürth
Telefon: 0911-787 98 55
Telefax: 0911-974 97 35

Südfriedhof
Julius-Loßmann Str. 75a
90469 Nürnberg
Telefon: 0911-48 14 55
Telefax: 0911-480 36 52

Internet: www.grabpflege-nuernberg.de **E-Mail:** post@grabpflege-nuernberg.de

Ruhen in der Natur

Finden Sie inmitten der Fränkischen Schweiz Ihre Ruhestätte an Bäumen oder Felsen. Der Naturfriedhof der Bayerischen Staatsforsten liegt nordöstlich von Nürnberg bei Schnaittach.

Wir sind für Sie da!
Telefon: 09153 377 94 71
koenigsholz@stillewaelder.de
www.stillewaelder.de

**STILLER WALD
KÖNIGSHOLZ**

LIEBSCHER über 130 Jahre
gegründet 1895

*Tradition verpflichtet! Beraten – Dienen – Helfen
Wir sind für Sie da!*

Jederzeit erreichbar:
Telefon 0911 / 26 10 14
www.bi-liebscher.de
Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg

**Der neue Vorsorgekonfigurator.
Bestattungsvorsorge bequem
von Zuhause aus.**

Probieren Sie es unverbindlich aus!
bestattungsvorsorge.nuernberg.de
Alle Möglichkeiten, alle Preise.

**Städtischer
Bestattungsdienst**
www.bestattungsdienst.de

FRIEDE
Bestattungen K. Kienhöfer

Ihre Hilfe im Trauerfall

- Jederzeit erreichbar
- Erd-, Feuer-, See- u. Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**
info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de

Schimpfen in fröhlicher Runde

Schafkopf-Dozent Dittmar Adelhard aus Roßtal weiß alles über das fränkische Traditionsspiel

Wer sagt, dass die Kuh kein Schmalz frisst?« Wer diesen Satz im Wirtshaus aufschnappt, sitzt wahrscheinlich in der Nähe einer Schafkopfrunde. Dort freut sich gerade ein Spieler über einen unerwarteten Stich. Das Traditions-Kartenspiel bringt Spaß, regt die grauen Zellen an und ist eine zuverlässige Quelle für originelle Sprüche. Dittmar Adelhard aus Roßtal im Landkreis Fürth kennt jede Menge davon. Kein Wunder, er ist Schafkopf-Dozent.

Der 55-Jährige ist in einer spielfreudigen Familie aufgewachsen. Karten- und Brettspiele prägten den gemeinsamen Zeitvertrieb. Adelhard nennt das eine gute Schule fürs Leben: »Man lernt gewinnen und verlieren.« Mit Schafkopf kam er als Schüler in Berührung. Ab und zu spielen war dem heutigen IT-Mitarbeiter einer Nürnberger Bank aber auf Dauer zu wenig. Als analytischer Geist wollte er mehr über dieses Spiel wissen.

Die Geschichte des Schafkopfs ist nicht genau erforscht. Was daran liegen dürfte, dass es, anders als der gutbürgerliche Skat, ein Vergnügen der einfacheren Leute war. Die Unsicherheit beginnt schon beim Namen. Eine häufig genannte Erklärung besagt, dass das Spiel nach der dem Kopf

»Etz hossd gechern Wind bieseld«
(Ein Spieler hat sein Contra verloren)

eines Schafs ähnelnden Figur benannt wurde. Diese entstand, wenn die gewonnenen Spiele mit Strichen notiert wurden. Wer einen kompletten Kopf beieinander hatte, hatte gewonnen. Auf Burg Egloffstein in der Fränkischen Schweiz sind in einer Glasvitrine Spielkarten samt Schiefertäfelchen zu sehen, welche diese These stützen.

Schon die frühen Vorläufer des Spiels im Mittelalter, sagt Dittmar Adelhard, wurden seitens der Obrigkeit von der Liste der Glücksspiele gestrichen und als Geschicklichkeitsspiel anerkannt. Also als eines, bei dem nicht nur der Zufall entscheidet, sondern bei der man mehr im Kopf haben muss, als man es bei einem Schaf vermutet. So sehen das auch Gelehrte unserer Zeit. Vom Augsburger Pädagogik-Professor Klaus Zierer ist der Satz überliefert: »Der Bildungsgehalt des Schafkopfs ist nicht hoch genug einzuschätzen.«

Wahrscheinlich ist Schafkopf aus Sachsen oder Thüringen nach Franken gekommen. Als verbürgt darf gelten, dass das



Dittmar Adelhard hat als Schüler Schafkopf gelernt, inzwischen gibt er sein Wissen an den Volkshochschulen in der Region weiter.

erste Rufspiel gemäß heutiger Regeln 1849 in Gräfenberg stattgefunden hat. Der oberfränkische Bezirksheimatpfleger Günter Dippold zitiert den Landeshistoriker Bernhard Löffler aus Regensburg: »Die speziell bayerische Version ist zuerst in den 1840er Jahren in – ich kann es uns nicht ersparen – Franken zu greifen und wandert dann nach Süden.«

Seine große Zeit erlebte das Schafkopfspiel im ausgehenden 19. Jahrhundert.

Günter Dippold nennt ein Beispiel: »Wenn Ende 1879 in Staffelstein ein Kartler ein Herzsolo ohne Ober, ohne Unter, ohne Herz, also ohne auch nur einen Trumpf, gewann, dann berichteten über dieses Husarenstück sogar Zeitungen in Regensburg und Ingolstadt.«

Und es gibt diese legendäre Kartelschule in Weinzierlein. Auf sie wird verwiesen, wenn am Karteltisch über spezielle Regel-Fragen diskutiert wird. Niemand weiß si-

cher, so Dittmar Adelhard, ob diese Akademie im Landkreis Fürth jemals existiert hat. Sehr wohl habe es auf halber Strecke der Handelsroute zwischen Nürnberg und Ansbach ein Wirtshaus gegeben. Bestimmt wurde dort gespielt. Dass dort gelehrt worden wäre, ist nicht belegt.

Jedenfalls: Schafkopf ist keine oberbayerische Erfindung. Was am dortigen enormen Selbstvertrauen nichts ändert. Dittmar Adelhard wandte sich an die in München

»A so geht da Pfarra in da Kirch herum.«
(Hinweis, dass die Spielkarten im Uhrzeigersinn ausgeteilt werden)

ansässige Bayerische Schafkopfschule, welche in größtmöglicher Ernsthaftigkeit ein 15 Seiten umfassendes Regelwerk formuliert hat. Er sei seit dem Jahr 2008 bei der Schafkopf-Plattform sauspiel.de registriert und seit 2011 Dozent für dieses Spiel. Ob er Mitglied werden könne, fragt er. Er möge doch, so die Antwort, zum Probespiel ins Münchner Hofbräuhaus kommen. Danach werde eine Kommission entscheiden, ob man einen Franken aufnehmen wolle. »Was macht da ein stolzer Franke?«, fragt Adelhard schmunzelnd. Richtig, er lehnte dankend ab, dachte sich seinen Teil und stieg beim Portal schafkopfundmehr.com ein.



Das Schafkopfen gehört zum Stammtisch wie das Ketchup zu Pommes. Hier ein Bild von 1963.

Eine Affinität zum digitalen Spiel hat Adelhard als IT-Experte selbstredend. Nachdem er den Vater seiner früheren Freundin Anfang der 90er-Jahre auf der Plattform »NetSchafkopf« angemeldet hatte, beschwerte sich dieser, dass die virtuellen Kartler elend schlecht spielten. Adelhard nahm Kontakt zum Entwickler auf und suchte mit ihm nach Möglichkeiten zur Verbesserung der Spielintelligenz. Er war Beta-Tester für neue Funktionen und nutzte die damals einzigartige Chat-Funktion mit anderen Spielern intensiv.

Und weil er wusste, dass die Algorithmen von sauspiel.de von einer Frau geschrieben wurden, meldete er sich dort 2008 mit einem weiblichen Account an. Adelhard erlebte es so, dass er zunächst die besseren Karten bekommen hatte. Nachweisen könnte er das nicht. Ganz sicher bekam er jede Menge hässliche Kommentare. »Dass es so viele verächtliche, frauenfeindliche Botschaften geben würde, hatte ich nicht erwartet.«

Beim Live-Schafkopf herrsche stets eine

»A alde Henna gibd a goude Subbn.«
(Scherzhafte Bemerkung, wenn die Schellen-Sau ausgespielt wird)

bessere Atmosphäre. Geschimpft werde schon. Aber dass jemand ausrastet oder beleidigend gegenüber anderen Spielern werde, komme nur selten vor. Bei der regelmäßigen Runde mit den Roßtaler Alt-Herren-Fußballern sei das gar kein Thema. »Da kriegt schon mal einer einen roten Kopf. Aber das war's dann auch.«

Dittmar Adelhard plädiert nicht zuletzt deshalb für niedrige Tarife. Dann stehe der Spaß im Vordergrund. Dieser Spaß beginnt bei fünf Cent fürs Rufspiel, zehn Cent für Schneider (Spieler erreichen weniger als 31, Nichtspieler weniger als 30 Augen), 15 Cent für Schwarz (ein oder zwei Spieler machen sämtliche Stiche). Für »Laufende«, also die höchsten Trümpfe in einer Reihe, gibt es jeweils fünf Cent obendrauf. Ein Contra verdoppelt den Wert des Spiels. Die Tarife werden aber direkt am Karteltisch vereinbart. Sie können um ein Vielfaches höher sein.

Dittmar Adelhard lehrt als Schafkopf-Dozent an den Volkshochschulen in Stadt und Landkreis Fürth, in Roßtal, Oberasbach, Schwabach und Herzogenaurach. Die Altersspanne seiner Teilnehmenden liegt zwischen 7 und 97 Jahren. Das Angebot

reicht vom Anfänger- bis zum Vertiefungskurs, in dem es tatsächlich um Feinheiten des Spiels geht. Etwa darum, was aus dem Gesicht oder den Gesten eines Mitspielers herauszulesen ist.

Seine wichtigste Auftraggeberin ist die VHS Erlangen. Adelhard wunderte sich zuerst über den hohen Frauenanteil von 75 Prozent. Er habe dann aber erfahren, dass das in der Erwachsenenbildung ganz normal sei. Und wie schlagen sich die Frauen? Wirklich gut, sagt Adelhard. Allerdings ignorierten sie manchmal die ungeschriebenen Gesetze des Spiels.

Zu diesen gehöre, dass die Ruf-Sau vom Gerufenen nicht ausgespielt wird. Denn

»Etz brauch i bloß nu an Bauernhof, an Misd hobbi scho!«
(Ausdruck der Frustration, wenn man immer wieder schlechte Karten bekommt)

diese werde mit einer mathematisch berechneten 55-prozentigen Wahrscheinlichkeit von einem gegnerischen Spieler gestochen. »Es hat also keinen Sinn, sie gleich auf den Tisch zu legen«, sagt Dittmar Adelhard.

Die Zukunft des Schafkopfs sieht er optimistisch. Es gebe ein wachsendes Interesse junger Menschen, was auch durch zahlreiche Angebote an den Schulen verstärkt werde. Da sei freilich Luft nach oben.

Und was ist die besondere Faszination dieses Spiels? »Jed's Spui is anders!« heißt es dazu auf der Homepage der Bayerischen Schafkopfschule. Und so ist es auch. Die KI-App Meta AI antwortet auf die entsprechende Frage, dass es für jeden Spieler 10,5 Millionen verschiedene Blätter geben kann. Das erscheint übertrieben. Aber leidenschaftliche Schafkopfer wie Dittmar Adelhard wissen, dass es bei diesem Spiel nie langweilig wird: »Du fängst um Sieben an. Und schon ist es Mitternacht.«

KLAUS SCHRAGE
FOTOS: MILE CINDRIC;
GERTRUD GERARDI / NN-ARCHIV

Junge und Ältere zieht es ins Wohn-Labor

In Nürnberg und der Region wächst der Wunsch nach neuen Formen des Zusammenlebens



Auf dem Fest des Projekts »Regen 406« in der Regensburger Straße in Nürnberg hat sich die Szene zu einem Fest getroffen, die neue Lebensformen ermöglichen wollen, zu bezahlbaren Preisen.

Alleine wohnen, alleine kochen, alleine älter werden – für manche Menschen ist das kein erstrebenswertes Lebensmodell mehr. Sie suchen nach neuen Wohnformen mit mehr Gemeinschaft, gegenseitiger Unterstützung und weniger Einsamkeit. Ob Senioren-WG, generationsübergreifendes Wohnprojekt oder solidarisches Haus: Die Sehnsucht nach einem anderen Zusammenleben wächst.

Doch der Weg dorthin ist oft lang. Gemeinschaftliches Wohnen kostet Zeit, Geduld und Konfliktfähigkeit – und oft auch mehr Geld als gedacht, wie Beispiele aus Forchheim und Nürnberg zeigen.

Wie viele Freunde das Projekt »Regen 406« hat, konnte man im Frühjahr sehen. Im Mai traf sich hier zum Feiern die Szene, die der Wunsch nach einem anderen Leben eint. Die überwiegend jungen Familien stehen für »gemeinschaftliches Wohnen statt Profitdenken«. Der Name »Regen 406« leitet sich ab von der Regensburger Straße

406 in Nürnberg, angesiedelt weit draußen zwischen August-Meier-Haus und dem Gelände des einstigen Olaf-Ritzmann-Kollektiv (in der Hausbesetzerszene damals »Ritzi« genannt). Fünf Familien und eine große WG werden ein Fachwerkgebäude (Baujahr 1939) des NS-Architekten Albert Speer bewohnen. Doch es ist schadstoffbelastet, innen muss das Baudenkmal saniert werden.

Mit Konfetti und Gästen

Den Startschuss dazu gab sich die Freundesgruppe Anfang Mai mit einem großen Fest mit Konfettikanonen und vielen Gästen. Ein durch und durch lebendiger Ort mit Live-Musik, Second-Hand-Markt und Spielen für die Kinder. Künftige Bewohner erklärten das Konzept und führten durch das Innere des Fachwerkhäuses. So berichtete Benedikt Buchmüller, dass trotz des Leerstands seit 2009 »die äußere Hülle glücklicherweise relativ intakt« sei.

Christian Penninger, ein anderer Besucher des Festes, fand das Projekt »definitiv

spannend, weil so bezahlbarer Wohnraum geschaffen wird«. Penninger hat einen kleinen Direktkredit gegeben, denn ihm imponiert, dass das Haus von Immobilienmarkt und Spekulation abgekoppelt ist.

Genau das ist das »solidarische Finanzierungsmodell«. Beteiligt ist das Miethäuser-Syndikat (ein Verbund von 210 Hausprojekten) und als Teil davon eine eigens gegründete GmbH. Viele kleine Kredite ermöglichen erschwingliche Mieten ohne hohe Einstiegshürden, sprich Eigenkapital. Daher das Motto: »Lieber viele Freunde im Rücken als eine Bank im Nacken«. Den Umbau veranschlagt die Gruppe auf gut zwei Millionen Euro, 840.000 Euro sind über Privatkredite schon zusammengekommen.

»Regen 406« kaufte das Gebäude von der Stadt Nürnberg für einen Euro und übernahm das Grundstück für 80 Jahre in Erbpacht.

Ein Vertrauensbeweis, die Stadt kennt Gruppenmitglieder aus anderen gelunge-

nen Projekten. Nachzulesen auf der Website regen406.de: »So bleiben Nutzung und Besitz dauerhaft dem Gemeinwohl verpflichtet, vor Wiederverkauf geschützt und unter demokratischer Kontrolle der Bewohner:innen.« Das denkmalgeschützte Gebäude soll ökologisch saniert werden – energetisch nach Effizienzhaus-Standard. So schaffe man ein Modellprojekt, das Umwelt- und Denkmalschutz vereint. Die Gruppe spricht von nicht weniger als einem »Reallabor für zukunftsfähiges Wohnen in der Stadt«. Das gibt es nicht zum Vorzugspreis: Eine Vier-Zimmer-Wohnung, alles inklusive, dürfte am Ende 1450 Euro Miete kosten, schätzen die Initiatoren.

Ohne Konflikte geht es nicht

Funktioniert denn die demokratische Eigenverwaltung ohne Streit? Benedikt Buchmüller betont diplomatisch den Vorteil einer heterogenen Gruppe mit kompetenten Menschen, von denen jeder seine Berufs- und Lebenserfahrung mit einbringe. Doch Konflikte gebe es natürlich – und Lösungen: »Wir haben Mediationen.«

Die Gemeinschaft stellt grundlegende Fragen, zeigt sich auch öffentlich, etwa bei Stadtteilsten, oder hält Vorträge über die Wohnkultur der Zukunft. »Wie gehen wir sinnvoll mit kommunalem Eigentum um? Wie erhalten wir Ökosysteme rund um die Stadt? Und wie können Wohnraum und Baukultur nachhaltig und gemeinwohlorientiert weiterentwickelt werden?«

Für das frühere August-Meier-Heim nebenan (das NürnbergStift ist längst in

einen Neubau umgezogen und hat sich umbenannt in August-Meier-Haus) ist ein neuer Bebauungsplan vorgesehen. Die Macher von »Regen 406« fragen sich: »Profit oder Gemeinwohl? Wir finden: Es ist Zeit für neue Wege.«

Das denkt auch Kirsten Gottschlig. Sie wünscht sich, sie stünde mit ihrem Mehrgenerationenprojekt in Forchheim (daswirleben.de) nicht erst am Anfang. Obwohl die Gruppe von 40 Leuten schon seit sechs Jahren sucht, gibt es noch kein konkretes Objekt. »Es mangelt bei uns auf dem Land an Mut, Power und Objekten«, sagt die 62-Jährige. Das Organisieren sei zeitaufwändig, alle Arbeit laste auf einer Mitstreiterin und ihr selbst. Sie hat Haus und Auto verkauft und wünscht sich nichts sehnlicher als gemeinschaftliches Wohnen. Doch bisher gebe es nur einen Stammtisch alle 14 Tage. »Das ist mir zu wenig.«

Suche nach Anschluss

Auf der Suche ist auch die Wahl-Nürnbergerin Wiebke Feuerhake. Sie ist gut herumgekommen in ihrem Leben. Und erinnert sich noch genau, wann sie zum ersten Mal spürte, dass sie anders leben möchte. Es war 2003 in Toulouse, ihre Tochter war klein und ihr Mann viel in der Arbeit. »Ich spürte intensiv die Sehnsucht nach einem größeren Miteinander. So hätte ich gerne den Einkauf und das Kochen mit anderen geteilt, die mir auch mal das Baby für eine Stunde abgenommen hätten. Und immer noch beschäftigt mich die tief philosophische Frage: Wie viel Verbindung brauchen wir?«

Mit heute 58 Jahren findet sie, es sei höchste Zeit für ein Zusammenleben mit anderen. Deshalb engagiert sie sich bei »Wahlverwandtschaften«. Allerdings ist eine passende Wohnung am Bielingplatz gerade an andere vergeben worden, und das weitere Projekt in der Stahlstraße im Nürnberger Stadtteil Herrnhütte noch nicht einmal gebaut. Apropos Verwandtschaft: Ihre Schwester in den USA lebt glücklich in einer Gemeinschaft, ebenso ihre Nichte im Schloss Tempelhof bei Crailsheim. Wer weiß, vielleicht liegt ihnen der Wunsch nach Wohnprojekten im Blut. Feuerhake: »Wir machen als Gesellschaft was falsch.« Die Vereinzelung in Ein-Personen-Haushalten führe zu Vereinsamung und Hilfsbedürftigkeit. Positiv ausgedrückt, könne eine Gruppe im besten Fall einiges von dem übernehmen, was sonst womöglich Pflegedienste besorgen müssten – zu hohen volkswirtschaftlichen Kosten.

Ein Wohnprojekt am Nürnberger Stadtrand hat sich gerade erledigt – mangels überzeugter Interessenten. Vor acht Jahren hatte sich die Gruppe gegründet, mit großer Begeisterung und bewundernswerter Ausdauer. Eine Initiatorin berichtet, wie viel Herzblut und noch mehr Zeit sie hineingesteckt hat in die Betreuung von Interessierten und das Beantworten von Fragen. Unterdessen sind Gruppenmitglieder der ersten Stunde verstorben, bei einem Paar ging eine Ehe in die Brüche. Tatsächlich, innerhalb von acht Jahren kann viel passieren.

Die fünf verbliebenen Parteien ziehen jetzt immerhin gemeinsam in dasselbe Haus. »Wir leben das, was wir leben können, und das ist eine Hausgemeinschaft«, sagt die Gründerin, das sei betrüblich, aber wahr. Weder ihr Name noch der des Projekts sollen genannt werden. Was bleibe, sei die gegenseitige Unterstützung im Alltag. Sie stellt fest: Viele Leute seien erst Feuer und Flamme gewesen, dann hörte sie nichts mehr von ihnen. »Ich glaube, sie haben sich für gar nichts entschieden.« Dabei bleiben ja die Gründe bestehen: Die Angst vor Vereinsamung und der Wunsch sich zu verkleinern. Doch für eine kleinere Wohnung müssen sie heute als Neumietern mehr bezahlen. Das ist ein Hindernis. Und Altenheime? Auch die muss man sich leisten können – und wollen.

TEXT UND FOTOS: ANGELA GIESE



Fünf Familien und eine Wohngemeinschaft werden das Fachwerkgebäude in Nürnberg sanieren.

Beim Schlittenschieben fließt der Schweiß

Die Trendsportart Hyrox kennt keine Altersgrenzen. Eine Nürnbergerin zeigt, wie man richtig trainiert

Sled Push« (Schlitten ziehen), »Sled Pull« (Schlitten schieben), »Ski Erg« (Ski-Ergometer), »Burpee Broad Jumps« (Burpee-Weitsprung) – selbst manch eifriger Fitnessstudio-Besucher muss erstmal googeln, welche speziellen Übungen da genau dahinterstecken.

Den rund 15 Athletinnen und Athleten, die an diesem heißen Freitagnachmittag im »The Gym« in Nürnberg-Muggenhof die Fitness-Trendsportart Hyrox auf Wettkampfniveau trainieren – unter ihnen die 52-jährige Gabi Mentessidis – gehen diese Begriffe nicht nur flott über die Lippen. Sie können acht vorgegebene Workouts auch perfekt ausführen – und haben viel Spaß dabei. Selbst wenn der Schweiß in Strömen fließt. Sie alle haben sich anstecken lassen vom weltweiten Hyrox-Fieber, das 2017 in

Deutschland seinen Anfang nahm und sich zum derzeit am schnellsten wachsenden Fitnesstrend der Welt entwickelt hat. Hyrox ist ein Kunstwort, das sich aus »Hybrid« (ein Mix aus den Disziplinen Laufen und funktionellem Krafttraining) und »Rox« (abgeleitet vom englischen *race* für Wettkampf) zusammensetzt und sehr fordernd ist. Auch immer mehr Menschen über 50, über 60 und sogar über 70 trainieren und nehmen an Wettkämpfen teil. Wer älter ist, muss weniger Gewichte stemmen.

Mit Muskeln und Konzentration ans Werk

Was für Außenstehende fast unmöglich scheint, wirkt bei Gabi Mentessidis geradezu locker: Sie bereitet gerade den sogenannten Schlitten vor, der ein Eigengewicht von 32 Kilo hat. Mit Schwung hebt die zierliche, aber muskulöse 52-Jährige

eine 10-Kilo- und drei 20-Kilo-Scheiben auf das schwarze Metallgestell und schiebt es 50 Meter über den grünen Teppich. Dieses Gewicht wird in ihrer Altersklasse bei Wettkämpfen gefordert. Sie arbeitet konzentriert, es ist sehr anstrengend – aber dabei erzählt sie lachend, dass sie viel mehr schafft.

Denn zuletzt hat die Sachbearbeiterin beim internationalen Hyrox-Wettbewerb in Stuttgart im November 2025 ganze 152 Kilo durch die Messehallen geschoben – und wurde Dritte in ihrer Altersklasse. Weil sie im Doppel mit ihrer Hyrox-Partnerin antrat – und sich beide die Strecke teilen durften – musste sie das höhere »Pro-Gewicht« (für Profis) wählen. Dass sie Yoga-Lehrerin ist, kommt ihr bei der Technik zugute, denn es ist wichtig, den Rumpf stabil zu halten. Angst, sich dabei zu verletzen,

hatte sie noch nie: »Seit ich Hyrox mache, habe ich keine Rückenschmerzen mehr«, sagt sie.

Das Wegschieben des enormen Gewichts helfe ihr sogar dabei, Stress abzubauen und mental an Stärke zu gewinnen. »Ich schieb dich weg«, sagt sie sich längst nicht mehr nur in Bezug auf den Schlitten, sondern auch in Situationen, in denen sie als alleinerziehende Mutter Ärger hat oder wütend ist. So könne sie perfekt Dampf ablassen. Und das regelmäßige Heben der Gewichtsscheiben – in rückenfreundlicher Technik – hat sie körperlich stark gemacht. »Wenn Freunde umziehen, bin ich sehr gefragt«, sagt sie schmunzelnd.

Das Schlitten schieben ist die zweite von acht festen Stationen im Hyrox-Parcours. Jeder Wettkampf startet mit einem Ein-Kilometer-Lauf, dann folgt das Ski-Ergome-

ter über 1000 Meter. Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fordert Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Trizeps. Auch das wirkt bei Gabi Mentessidis trotz enormer Anstrengung sehr grazil.

Normalerweise müsste sie jetzt wieder einen Kilometer laufen, um die nächste Station zu trainieren, denn ein kompletter Wettbewerb – Ziel der meisten Hyrox-Athleten – umfasst je einen Kilometer Laufen im Wechsel mit einer Kraft-Station. Acht Kilometer Laufen insgesamt erfordern eine Grundfitness, an der auch die 52-Jährige hart arbeiten musste.

Für Mentessidis, die als Kind nicht sportlich gewesen ist und erst mit 30 ins Fitnessstudio ging, war die Motivation für Hyrox der Event-Charakter. Bei Wettkämpfen sei man Teil der »weltweiten Community, bei der es harmonisch zugeht und viel

Euphorie und positive Energie zu spüren ist«. Nach einer Knieverletzung, die sie sich beim Sandboarding zugezogen hatte, startete sie 2022 mit Hyrox. Und bestritt ihr erstes Event gleich im Herbst. Stolz zeigt sie das Abzeichen »Finisher« aus München. Es folgten Wettbewerbe in Wien (European Championship), Frankfurt und zuletzt in Stuttgart, erstmals mit den Pro-Gewichten. »Meine Hyrox-Partnerin ist jetzt meine beste Freundin«, sagt sie.

Mehr als der Standard

Im Kurs, den Felix Frank leitet, wird immer ein Teil der Stationen trainiert. Auf dem Programm steht heute auch das Schlitten ziehen (50 Meter) mit einem Seil. 78 Kilo wären Standard in Mentessidis' Altersklasse, sie trainiert mit dem Pro-Gewicht von 105 Kilo. Sie geht tief in die Knie und nutzt

Fortsetzung nächste Seite →



Gabi Mentessidis zieht oder schiebt schwere Gewichte über den Boden. Sie ist Yogalehrerin, das ist hier nützlich.



So gelingt der Einstieg in den Kraftsport

Er ist 64 Jahre alt und gehört zu den Pionieren und Top-Athleten der deutschen Hyrox-Szene: Stefan Eichhorn (im Bild) aus Coburg. Der Weltmeister (2024 Platz 1 im Einzel, 2026 Platz 10 im gemischten Doppel) gibt sechs+sechzig-Lesern exklusive Tipps für einen möglichen Einstieg in die Trendsportart.

Können und sollten über 50-Jährige wirklich noch mit Hyrox loslegen? Grundsätzlich ja, sagt Stefan

Eichhorn, der schon bei der allerersten Hyrox-WM 2019 in Oberhausen dabei war. Er selbst ist extrem durchtrainiert, hat bereits als 16-Jähriger olympisches Gewichtheben praktiziert und war 15 Jahre lang im Langstrecken-Triathlon (Ironman) bei Wettkämpfen aktiv. Das sind natürlich optimale Voraussetzungen für Hyrox. Aber er ist überzeugt: Selbst Menschen ohne Extremsport-Karriere oder jahrelanges Freizeitsport-Training können starten und sich vom Hyrox-Fieber packen lassen – auch wenn sie über 50 sind. »Ich finde, mit dieser Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining tut man extrem viel Gutes für seinen Körper und gegen den gefährlichen Muskelabbau im Alter.« Hyrox ist seiner Meinung nach das beste Mittel für Longevity (Langlebigkeit).



Wichtig sei, »sich langsam heranzutasten und sich Schritt für Schritt die richtigen Techniken anzueignen, sonst besteht die Gefahr, dass man ineffektiv arbeitet und die schöne Sportart, die sowieso schon anstrengend ist, als noch anstrengender empfunden.« Gerade Kraftübungen sowie Rudern seien technisch anspruchsvoll und müssten gut eingeübt werden. Er warnt davor, die Ziele zu hoch zu stecken und gleich zehn Stunden pro Woche zu trainieren. Leicht einsteigen, einen Einsteigerkurs in einem Hyrox-Studio buchen – das sei sinnvoll.

Und wie wäre es, acht Kilometer zu laufen? Auch das sei machbar, sagt Eichhorn. Man laufe ja nicht acht Kilometer am Stück, sondern wechsele das Laufen mit dem Training an den Kraft-Stationen ab. Selbst Menschen, die nicht regelmäßig joggen, könnten sich herantasten: eine Minute laufen, eine Minute gehen im Wechsel – für den Anfang funktioniere das. Und dann sich konsequent steigern. Dass viele über 50-Jährige Knie- oder Rückenschmerzen haben, ist für ihn kein K.-o.-Kriterium. Ganz im Gegenteil: »Meiner Meinung nach haben Menschen Probleme im Rücken oder Knie, weil sie nichts oder das Falsche machen.« Solange man Überbelastung vermeide, sei die Verletzungsgefahr gering. Eichhorn selbst hatte 2025 eine Meniskus-OP – und ging 2026 bei der Hyrox-WM in Stockholm erneut an den Start, um im Mixed Double mit Hyrox-Partnerin Jutta Kurth (aus Coburg) Zehnter zu werden. Die Vorbereitungen für die WM 2027 in Hongkong laufen bereits. Er ist voll motiviert, als dann 65-Jähriger zu starten.

STEPHANIE RUPP; FOTO: PRIVAT

die Kraft der Beine und der Hüfte (wie beim Kreuzheben).

Am leichtesten fallen ihr die 100 Meter Ausfallschritte mit Sandsack auf dem Rücken («Sandbag-Lunges», Normalgewicht: zehn Kilo, Pro: 20), wobei das Knie den Boden berühren muss. Am schwersten findet sie das 1000-Meter-Rudern («Rowing»), weil es den Puls nach oben treibt und sie an ihre Grenzen bringt. Beim Tragen schwerer Kugelhanteln («Kettlebells») beim »Farmers Carry« über 200 Meter nimmt sie 24 Kilo in jede Hand (normal: 16). Beim Liegestützsprung («Burpee Broad Jump») über 80 Meter müssen Brust und Hüfte den Boden berühren, gefolgt von einem Weitsprung. Bei den »Wall Balls« wirft sie einen sechs Kilo schweren Ball (normal: vier Kilo) aus der Kniebeuge an ein hohes Ziel an der Wand, heute 30 Mal (im Wettbewerb: 100). Es ist die letzte Station – selbst die geübtesten Athleten liegen am Ende auf dem Rücken und atmen tief durch.

Neue Herausforderung

Im Profi-Kurs ist auch der bekannte Nürnberger Extremsportler Thorsten Eckert, der unter anderem den Zehnfach-Ironman gewann und einen Weltrekord aufgestellt hat. Für den 48-Jährigen ist Hyrox »eine neue Herausforderung«, die ihm sichtlich Spaß macht. »Es ist eine coole Community«, schwärmt er. Er hat selbst eine Skoliose (Verformung der Wirbelsäule) und sagt: »Ich fühle mich im Rumpf stabiler, seit ich das mache.«

»The Gym« (in der Kickfabrik in Muggenhof) bietet nicht nur Kurse für Profis, sondern auch für Einsteiger. Studioleiter Stefan Horalek ermutigt: »Einfach trauen und testen. Wir fangen langsam an, die richtige Technik und die Regeneration danach sind wichtig.« Man sollte joggen können und eine Grundfitness haben, aber generell könne man in jedem Alter starten.

Und was sagt ein Orthopäde, der selbst zwei Hyrox-Weltmeister (Lukas Storath aus Würzburg und Megan Jakoby aus New York) betreut hat? Ist der Sport wirklich für über 50-Jährige geeignet? »Hyrox ist hochintensiv«, sagt Dr. Florian Alfen aus Würzburg. »Die Belastungen für Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule sind enorm, weil wir verschiedene Disziplinen haben, Kraft und Koordination in alle Richtungen gefordert ist und es zu Belastungsspitzen kommt.«

Menschen über 50, die starten möchten und oft erste Verschleißerscheinungen



Wie Gabi Mentessidis ist auch der Extremsportler Thorsten Eckert ein Fan der Trendsportart.

haben, sollten entweder fit sein oder eine Grundfitness aus 80 Prozent Krafttraining und 20 Prozent Ausdauer aufbauen, damit die Gelenke vorbereitet werden. Das gelte auch für Sportler, die bisher einseitig trainieren (Tennis, Golf, Radfahren oder Laufen). Eine Einsteiger-Sportart sei Hyrox nicht, mit guter Vorbereitung in Kursen aber machbar. Er empfiehlt folgenden Test: zehnmal schnell hintereinander in die tiefe Kniebeuge gehen. Wenn das schmerzfrei (Knie, Rücken) geht, habe man eine gute Ausgangsposition.

Training für die Rückenmuskeln

Um Verletzungen zu vermeiden und die Hals- und Lendenwirbelsäule zu stabilisieren, sei es wichtig, die tiefe Rückenmuskulatur isoliert zu trainieren, was viele Hyrox-Athleten und Leistungssportler nach seiner jahrelangen Erfahrung vernachlässigen. Er hat dafür das sogenannte Powerspine-Training mit speziellen Geräten entwickelt, die auch der in der Szene bekannte Würzburger Hyrox-Weltmeister Lukas Storath seit Jahren nutzt.

Seit Ende Juli wird das Training, das Alfen ursprünglich für Rückenpatienten

entwickelt hat, erstmals auch in Nürnberg angeboten: im Preventive Care Center in Thon. Sportmediziner Dr. Volker Weidinger ist froh, zwei Geräte bekommen zu haben und das medizinische Tiefenmuskulatur-Training Sportlern und Nichtsportlern anbieten zu können. Gerade für Senioren ist es wichtig, die Tiefenmuskulatur gezielt zu trainieren, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu behandeln.

STEPHANIE RUPP, FOTOS: CLAUS FELIX

INFORMATION

Wer Hyrox kennenlernen möchte, kann nach einem Probetraining bei »The Gym« in der Kickfabrik fragen oder andere Fitnessstudios in der Region kontaktieren, ob sie Hyrox-Einsteigerkurse anbieten. Kontakt: The Gym, Ferdinandstr. 21–23, 90429 Nürnberg, Tel. 0162/4158692, coach@thegym.de, thegym.de

Wie Sie online Ordnung schaffen

Tatjana Halm von der Verbraucherzentrale rät, den digitalen Nachlass rechtzeitig zu regeln

Was passiert eigentlich mit meinem Online-Bankkonto, wenn ich nicht mehr bin? Oder mit meinem E-Mail-Account, wenn dann keiner mein Passwort kennt? Im Laufe eines Lebens sammeln sich viele digitale Spuren im Internet an. Tatjana Halm leitet das Referat »Recht und Digital« bei der Verbraucherzentrale Bayern in München. Sie erklärt, wie man rechtzeitig digital Ordnung schafft und seinen Angehörigen damit vieles erleichtert.

Warum sollte ich mich mit meinem digitalen Nachlass beschäftigen?

Tatjana Halm: In unseren Accounts (*digitalen Benutzerkonten, Anm. d. Red.*) schlummern ganz viele private Daten. E-Mails, Fotos in der Cloud, aber auch Zugänge zu Konten oder Fonds. Wenn man überlegt, was man inzwischen alles digital hat, dann stellt sich automatisch die Frage: Was passiert mit diesen Daten, wenn ich nicht mehr bin? Das betrifft eigentlich jeden, aber gerade ältere Menschen setzen sich ohnehin mit ihrem Erbe auseinander, und dazu gehören eben auch die digitalen Dinge. Es geht darum, selbst eine klare Regelung zu haben, aber auch denjenigen, die zurückbleiben, den Zugang zu erleichtern.

Welche Folgen kann es haben, wenn ich das nicht regle?

Für die Erben kann das den Zugang zu wichtigen Informationen wie Kontodaten oder Passwörtern erheblich erschweren. Es kann aber auch die Erinnerungskultur betreffen, wenn man nicht mehr an private Fotos oder Blogs herankommt. Und öffentliche Accounts laufen ja einfach weiter, ohne dass jemand sie beenden kann. Das kann durchaus belastend sein.

Im Digitalen gibt es ja kaum eine Grenze, wie viel sich da ansammeln darf.

Absolut. Ich weiß selbst nicht mehr, wo ich überall Accounts habe, und für Erben ist diese Ungewissheit noch größer. Man meldet sich irgendwo an, weil es kostenlos war, nutzt es eine Weile und dann vergisst man den Account. Der physische Nachlass ist endlich, im Digitalen dagegen kann er quasi unendlich sein.

Wo fange ich am besten an, ohne dass es mich überfordert?

Zuerst braucht es das Bewusstsein, dass man sich damit beschäftigen sollte. Wir



Tatjana Halm von der Verbraucherzentrale Bayern rät, besonders sensible Daten zu schützen.

bieten dafür online ein Tool (*Hilfsprogramm, Anm. d. Red.*) an: »Selbstbestimmt – Mein digitales Leben« heißt es, und soll Orientierung geben. Dann würde ich mir eine Prioritätenliste erstellen: Alles rund um Versicherungen und Geld ist besonders wichtig, ebenso Clouds (*digitaler Speicherplatz auf externen Computern, den man über das Internet nutzt, Anm. d. Red.*) mit relevanten Informationen. Danach kann man sukzessive dokumentieren, wer worauf Zugriff bekommen soll.

Kann ich auch festlegen, wer sich um was kümmert?

Ja, das sind sogenannte Nachlassverwalter für einen bestimmten Bereich. Wichtig ist, diese Personen vorab zu informieren und zu fragen, ob sie das überhaupt übernehmen möchten. Die Zugangsdaten selbst sollten aber möglichst persönlich und privat bleiben und erst im Ernstfall weitergegeben werden.

Muss das ins Testament aufgenommen werden oder reicht ein Formular?

Das muss nicht zwingend juristisch geregelt werden. Es sollte handschriftlich sein und die Person klar benennen. Formulare dafür gibt es auch auf unserer Webseite.

Was halten Sie von externen Dienstleistern, die den digitalen Nachlass verwalten?

Das sehe ich kritisch. Man hinterlässt dort eine erhebliche Menge sensibler Daten und Zugangsdaten. Was passiert, wenn das Unternehmen insolvent geht? Da fehlt oft

die Garantie für echte Datensicherheit und Nachhaltigkeit. Im besten Fall regelt man es selbst, notfalls mit Unterstützung eines Notars oder eines eigenen Schließfachs.

Was sind Ihre drei wichtigsten Tipps?

Erstens: das Bewusstsein schaffen, wie viele Daten man eigentlich preisgibt. Zweitens: unterscheiden, was besonders wichtig und sensibel ist. Man muss nicht alles gleich behandeln. Und drittens: sich eine Routine schaffen, damit man wirklich regelmäßig dranbleibt, weil ja vielleicht auch Dinge dazukommen oder wegfallen.

Kann es helfen, sich dafür mit anderen zusammenzutun, zum Beispiel mit den Enkeln?

Auf jeden Fall, das kann sogar Spaß machen. Sich die Enkel dazuzuholen, ist keine schlechte Idee. Das erleichtert die Sache, denn ganz ehrlich: Freude macht das Aufräumen selten allein.

INTERVIEW & FOTO: LEA MARIA KIEHLMEIER

INFORMATION

Die Verbraucherzentrale Bayern hat auf ihrer Homepage eine Online-Hilfe, mit der man sich einen Überblick über seinen digitalen Nachlass verschaffen kann. Dabei geht es um Checklisten, Vollmachten und allgemeine Infos. Nutzer können eine Übersicht ihrer Online-Konten und Passwörter anlegen und bestimmen, welche Vertrauensperson sich im Ernstfall darum kümmert. Mehr dazu unter t1p.de/kpkn0

Der Blick aufs Leben gehört dazu

Die Ehrenamtlichen des Hospizvereins Eckental begleiten Menschen auf ihrem letzten Weg



Alle Angebote des Hospizvereins sind kostenfrei und werden über Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert. Die Ehrenamtliche Erika Lechner (links) und die hauptamtliche Kraft Doris Schmidt sind ein eingespieltes Team.

Wenn Erika Lechner über ihre ehrenamtliche Arbeit spricht, geht es nicht zuerst um den Tod. Es geht um das Leben. Um Gespräche, die nicht länger aufgeschoben werden sollten. Um Angehörige, die Unterstützung brauchen. Und um die Frage, was einen Menschen bis zuletzt ausmacht.

Lechner ist 75 Jahre alt und lebt in Oberschöllnbach im Landkreis Erlangen-Höchststadt. Seit mehr als zwei Jahrzehnten engagiert sie sich beim Hospizverein Eckental und Umgebung. Als dieser vor 25 Jahren gegründet wurde, war sie selbst noch berufstätig. Sie arbeitete als Softwareentwicklerin bei Siemens in Erlangen – ein Beruf, der auf den ersten Blick kaum weiter von ihrem heutigen Ehrenamt entfernt sein könnte.

Nicht nur mit Technik, »sondern auch mit Menschen zu tun haben« – das sei ihr irgendwann wichtig geworden, erzählt sie. Zugleich beschäftigten sie schon damals die großen Fragen: Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Was bedeutet Sterben? Als sie in einem Mitteilungsblatt von der Gründung des Hospizvereins las, war ihr Entschluss schnell gefasst: »Da mache ich mit.« Bereut hat sie diese Entscheidung nie.

Lechner gehört zu den derzeit rund 40 Ehrenamtlichen, die für den Verein aktiv sind und Schwerkranken sowie sterbende Menschen zu Hause begleiten. Die Helferinnen und Helfer führen zunächst Gespräche mit den Betroffenen und ihren Familien, um zu überlegen, welche Hilfe passen könnte. Oft machen sie das in den hell und freundlich gestalteten Vereinsräumen in der Ambazac

Straße 10 im Eckentaler Ortsteil Eschenau. Danach geht es meist recht schnell mitten hinein ins Leben einer fremden Familie.

»Wichtig ist, dass man offen für das ist, was hier gerade gebraucht wird«, sagt Lechner. Manchmal wird geredet, manchmal gespielt. Manchmal geht es vor allem darum, Angehörige zu entlasten. Nicht selten sitzt Lechner auch einfach still am Bett und hält Sterbenden die Hand.

Wie viele Menschen sie in mehr als 20 Jahren begleitet hat, hat sie nicht gezählt. Geblieben sind die bunten Perlen, die sie beim Gespräch plötzlich aus der Tasche nimmt und auf den Tisch legt. Von den Hospizverantwortlichen hat sie für jede von ihr betreute schwerkranke Person am Ende ein kleines Kügelchen bekommen. Beim Zusammenstoßen in einem Schälchen klappern sie ziemlich laut, so viele sind es inzwischen. Neben diesen eindrucksvollen Erinnerungsstücken sind für Erika Lechner aber auch die Geschichten geblieben.

Besonders nahe ging ihr eine Familie, in der die Mutter starb und zwei Kinder im Alter von neun und elf Jahren zurückblieben. Lechner kümmerte sich um

eines der Mädchen – während der Corona-Zeit, als Besuche und Abschiede zusätzlich von Einschränkungen geprägt waren. Auch Familien mit schwerkranken Kindern finden im Hospizverein Halt und Hilfe. Lechner hat dafür eine zusätzliche Qualifizierung absolviert. Meistens aber sind es ältere Krebspatienten, denen sie auf ihrem letzten Weg beisteht.

Am Sterbebett erlebt Lechner dann immer wieder einen Moment, der sie bis heute fasziniert. Den Übergang vom Leben zum Tod. »Es ist das Leben, das entweicht«, sagt sie. Was genau dabei geschieht, könne sie nicht beantworten. Bewusstsein? Etwas Transzendentes? »Wenn man den gestorbenen Menschen anschaut, ist das wirklich eine Hülle. Und das, was dann fehlt – wo ist das hin?«

Diese spirituelle Dimension gehört für sie zu ihrer Tätigkeit. Zugleich ist Hospizarbeit ausgesprochen praktisch orientiert. Es geht um Pflegehilfsmittel, um die Versorgung zu Hause, um die Entlastung

von Angehörigen und darum, im richtigen Moment die richtigen Ansprechpartner einzuschalten. Die sogenannte spezialisierte ambulante Palliativversorgung, kurz SAPV, spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie ermöglicht medizinische und pflegerische Unterstützung zu Hause, wenn die Beschwerden schlimmer werden.

Mit 75 Jahren ist Lechner dem Thema Sterblichkeit noch einmal anders nahe als bei ihrem Einstieg vor über 20 Jahren. Für sie ist das aber kein Grund, Angst zu haben. Im Gegenteil: Die vielen Kontakte zu Sterbenden haben ihren Blick auf das eigene Leben verändert. Immer wieder erlebt sie Menschen, die am Ende auf ungelöste Konflikte oder auf Dinge zurückblicken, die sie zu lange

aufgeschoben haben. Daraus hat Lechner für sich Konsequenzen gezogen: Sie will Konflikte möglichst früh klären. Großherzig sein. Dinge, die man noch erleben möchte, nicht endlos vertagen. Doch es gebe auch die anderen, sagt sie: Menschen, die zufrieden zurückblicken und sagen können: »Es ist gut.« Für Lechner liegt genau darin eine der besonderen Erfahrungen ihrer Arbeit. Sterbebegleitung zwingt dazu, genauer hinzusehen – auf das Leben, auf Beziehungen und auf das, was wirklich wichtig ist.

Alles rund um die Pflege

Längst ist der Hospizverein Eckental und Umgebung weit über einen klassischen Hospizdienst hinausgewachsen. Neben Sterbe- und Besuchsbegleitungen gibt es mehrere Angebote etwa für die Hinterbliebenen. Zudem informieren die hauptamtliche Koordinatorin Doris Schmidt und ihre überwiegend weiblichen Ehrenamtlichen über alle Fragen rund um Pflege, Patientenverfügung, Hilfsmittel, Wohnraumanpassung und die Versorgung am Lebensende. Die für eine Sterbebegleitung erforderlichen Kurse und weitere Schulungen veranstaltet der Hospizverein regelmäßig selbst. Alle Angebote sind kostenlos, betont Schmidt. Das wüssten viele nicht und hätten daher Scheu, sich im Notfall an den Verein zu wenden. Finanziert wird dessen Arbeit unter anderem über Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Auch im ländlichen Raum wie in und um Eckental sei ein solches Netzwerk wichtig, sagt die Koordinatorin. Die Familien seien kleiner geworden, Kinder oft berufstätig und nicht immer in der Nähe. Gleichzeitig werde die Zahl hochbetagter Menschen weiter steigen. »Caring Communities«, also Gemeinschaften, in denen die Mitglieder füreinander sorgen, Hospizvereine und andere ehrenamtliche Strukturen könnten deshalb künftig noch wichtiger werden, sagt die 55-Jährige, die unter anderem examinierte Krankenschwester sowie Case- und Belegungsmanagerin im Gesundheits- und Sozialwesen ist.

Wie groß der Bedarf an ambulanter Sterbebegleitung ist, zeigt sich auch daran, dass die Hospizbegleiterinnen längst nicht mehr nur im mittelfränkischen Eckental tätig sind, sondern darüber hinaus, etwa in Igensdorf und Gräfenberg im angrenzenden Landkreis Forchheim oder in Forchheim selbst. Zudem sind Kooperationen mit Pflegeeinrichtungen und anderen Diensten über das vergangene Vierteljahrhundert stetig gewachsen.

Für Erika Lechner wiederum bedeutet ihre lange Tätigkeit im Hospizverein vor allem Begegnungen – mit Menschen, die gehen, mit Angehörigen, die zurückbleiben. Und die Erfahrung, die sie auch für ihr eigenes Leben mitnimmt: Der Tod ist nicht das Gegenteil des Lebens. »Der Tod gehört zum Leben dazu«, sagt sie. Und solange ein Mensch lebt, soll dieses Leben möglichst selbstbestimmt und würdevoll sein. »Das«, sagt sie, »ist auch für mich selbst der größte Wunsch für mein eigenes Ende.«

SHARON CHAFFIN; FOTO: CLAUS FELIX

INFORMATION

Der Hospizverein Eckental und Umgebung sucht dringend zusätzliche, gerne auch jüngere Ehrenamtliche. Interessierte können telefonisch unter 09126/2979880 oder per Mail unter info@hospiz-eckental.de Kontakt aufnehmen. Weitere Informationen gibt es im Internet unter hospiz-eckental.de



Sie schlug leise Töne an

Brigitte Lemberger war für das Magazin sechs+sechzig eine Mitstreiterin der ersten Stunde; von Anfang an war sie als Autorin mit dabei. Sie hat unser Heft über zweieinhalb Jahrzehnte entscheidend mitgeprägt. Am 22. Juni ist Brigitte Lemberger gestorben, und sie fehlt schmerzlich.

Hauptberuflich war sie in der Öffentlichkeitsarbeit und in Pressestellen tätig. Die Liebe zur Sprache und zur Literatur konnte sie bei uns ausleben. Ihre scharfe Beobachtungsgabe, gepaart mit tiefer Menschlichkeit, ließ berührende Reportagen und Porträts entstehen. Über viele Jahre hinweg erheiterte sie die Leserinnen und Leser mit ihrer Kolumne, in der sie mit spitzer Feder schilderte, was einen alternden Menschen in einer modernen Gesellschaft manchmal befremdet und manchmal amüsiert. Ihr bodenständiger, niederrheinischer Humor kam bei der fränkischen Leserschaft gut an: Sie schlug leise Töne an, mit feiner Ironie beschrieb sie nicht nur andere, sondern auch sich selbst.

Ihre profunde Kenntnis der Literatur brachte die gelernte Buchhändlerin über viele Jahre hinweg in unseren Büchertipps ein. In den prägnanten Besprechungen kam oft ihre besondere Liebe zu amerikanischen Autorinnen und Autoren zum Ausdruck.

Auch hinter den Kulissen arbeitete Brigitte Lemberger mit, um den Leserinnen und Lesern ein bestmögliches Produkt zu liefern. In der Redaktion gab sie den Beiträgen der Autoren den letzten Schliff und als Schlusskorrekturin fischte sie noch manchen Fehler aus den Texten. Es ist ein Zeichen ihrer Bescheidenheit und Würde, dass sie sich vor wenigen Jahren nach und nach aus den Aufgaben bei sechs+sechzig zurückzog. Eine kritische Begleiterin ist sie uns bis zum Schluss geblieben.

Auch als die Beschwerden des Alters zunehmend auf ihr lasteten, behielt die Journalistin ihre Liebe zu den Büchern und die Neugier auf das Geschehen in der Welt. Brigitte Lemberger starb im Alter von 87 Jahren.

Georg Kliez



Unser Zeichner Sebastian Haug hat Brigitte Lemberger oft als Protagonistin in den Cartoons zur Kolumne integriert.

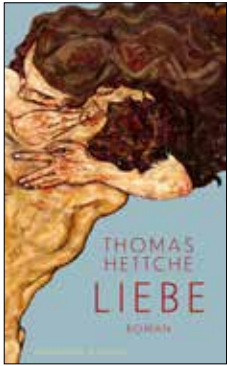
Vom Lieben und anderen harten Nüssen

Unsere Literatúrauswahl greift spannende Lebensgeschichten auf

Amouröses Boomer-Paar

Diese Liebe, das sei verraten, gelingt. Anna und Max, beide Anfang 60, kommen trotz aller Widrigkeiten zusammen. Ein gravierendes Aber gibt es freilich. Die Uhr tickt, ihre hinreißende Leidenschaft ist endlich. Liebe im Alter währt naturgemäß nur eine überschaubare Zeit. Sonst ist sie wie die der Jungen, lässt der Autor das überraschte Paar erfahren: »Liebe kennt keine Zeit.«

Was es mit diesem universellen Gefühl auf sich hat, kreist der mehrfach preisgekrönte Autor, Thomas Hettche, Jahrgang 1964, in seinem nur 176 Seiten langen Roman sehr poetisch und sinnlich ein. Und auch wenn er dabei manchmal ins seichte Gewässer des Kitsches abzudriften droht, reißt einen die Geschichte dieses amourösen Boomer-Paares doch auf ganzer Strecke mit.



»Liebe«, Thomas Hettche, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2026, 22 Euro

Max und Anna lernen sich auf einer Party am Ostseestrand kennen, im Dunkeln am Wasser zufällig nebeneinander sitzend und sofort in ein schockierend vertrautes Gespräch vertieft. Es funkt, und – ein schönes Bild – kurz erhellt ein Scheinwerfer die nächtliche Szene.

Doch während er, der Berliner, nach gescheiterten Beziehungen alleine ist, führt sie in Stralsund eine Ehe, die sie zwar nicht

glücklich macht, die sie aber nicht aufgeben will. Wie alle modernen Liebenden tauschen sie ungezählte WhatsApp-Botschaften aus, warten ungeduldig, bis die zwei Häkchen auf dem Bildschirm blau werden, brechen den Kontakt monatelang ab und treffen sich schließlich doch.

Annas Hoffnung, der Stralsunder Alltag werde sie schon zurechtstutzen und ihr die Sehnsucht nach Max austreiben, erfüllt sich nicht. »Und sie liebten sich so, wie man bei großem Durst ein Glas Wasser hinunterstürzt.«

Manchmal scheint Thomas Hettche seinem Sujet nicht ganz zu trauen. Er reichert die Love-Story mit Hegel-Zitaten und anderem philosophischem Gepäck an, streift die Corona-Zeit und verweilt lange bei Maxens ungewöhnlichem Beruf. Er ist Okularist, stellt Glasaugen her. Liebe macht blind? Das hätte man ihm auch so geglaubt.



»Alt genug, um jung zu bleiben«, Dieter Bednarz, Berlin Verlag, München 2026, 20 Euro

Alt werden wollen sie alle nicht

Es herrscht wahrlich kein Mangel an Sachbüchern übers Altwerden. Die Nachfrage ist da, die Boomer gehen in Rente und schnurstracks auf Sinnsuche. Alt werden wollen sie alle nicht. Auch Dieter Bednarz, ehemaliger Spiegel-Redakteur, Jahrgang 1956, ist geschockt, als ihm ein Online-Rechner ein biologisches Alter von 95 attestiert. Also macht er sich nach »Zu jung für alt« an sein zweites Buch zum Thema und konsultiert führende Mediziner und Soziologinnen, Psychologen und Philosophinnen auf der Suche nach der »Kunst, unsere Erfüllung zu finden«, so der Untertitel.

Dabei hält er mit persönlichen Zweifeln und Schwächen nicht hinterm Berg und lässt sich auf seinem Roadtrip mutig als Versuchskaninchen durchleuchten. Was überaus unterhaltsam geschrieben ist, noch dazu sind die Ergebnisse bestens. Der sportliche Bednarz berichtet davon selbstironisch und nur manchmal ein wenig selbstverliebt. »Mein Gesamtcholesterinwert kann sich mit 3,9 überall sehen lassen.« Na, Glückwunsch!

Aber Spaß beiseite, seine Reise führt vom Max-Planck-Institut in Köln über das Netzwerk für Spitzenforschung des Alters bis hin zur Joggingrunde mit einem füh-

renden Gesundheitspsychologen und einem Flug nach Kalifornien. Dort liegt eine der sogenannten Blue Zones, in denen die Menschen besonders gesund besonders alt werden.

Professorin Rhonda Spencer-Hwang, Expertin für vitales Altern und Langlebigkeit, hat herausgefunden, warum es dort so viele 100-Jährige gibt und was sie so lange fit hält. Kleiner Spoiler: Die meisten leben vegetarisch. Aber es braucht viel mehr, um zum geistig und körperlich fitten Superpreis zu werden. Unterhaltsam und sehr komprimiert liefert Dieter Bednarz, was man dazu wissen muss. Lesenswert, nicht nur für Ältere.

Wie man einen Eisberg umkreist

Mary ist drei und lebt in einem Kinderheim auf Sri Lanka. Ulrike Draesner und ihr Mann Hunter sind weit über 40 und wollen Marys Eltern werden. Es ist der Beginn einer herausfordernden Forschungsreise, in deren Verlauf beide zwar Vater und Mutter werden, sich als Paar aber verlieren. Wie diese Auslandsadoption lehrt, was Elternschaft bedeutet (das Buch heißt nicht umsonst »zu lieben«), beschreibt die Autorin



»zu lieben«, Ulrike Draesner, Penguin Verlag, München 2024, 24 Euro

in ihrem autobiografischen Roman enorm einfühlsam und mit berührender Offenheit. Denn nichts ist einfach, als sie im fernen Colombo drei Wochen lang versuchen, dem verschlossenen Kind nahezukommen. Es ist ein dreijähriger Eisberg, so Draesner, den sie da umkreisen, und der sich nach einer Weile vom Vater in spe berühren lässt, von der Autorin aber vorerst nicht.

Ihr sei die Weitergabe ihrer Gene nicht wichtig gewesen, hat die Schriftstellerin einmal im Interview gesagt. Ein riesiger Optimismus, dass »diverse« Beziehungen gelingen können, schwingt da mit. Die Fragen nach Zeugung im Reagenzglas, Leihmutterschaft, Samen- und Eizellenspenden würden sich in den kommenden Jahren vermehren und verkomplizieren, schreibt sie hellsichtig. 2024, als das Buch erschien, war vom Fall Jens Spahn noch keine Rede.

Nach mehreren Fehlgeburten und in fortgeschrittenem Alter ist ein ausländisches Kind ihre einzige Chance, eine Familie zu werden. Es folgen peinliche Begutachtungen und es vergehen Jahre, bevor der ersehnte Anruf kommt. Mary ist gefunden, das Paar packt die Koffer.

Nichts erwarten, das Kind zu nichts zwingen, Fehler machen, neu ansetzen – Ulrike Draesner berichtet davon auf knapp 350 Seiten fesselnd, humorvoll und lebensklug. Zurück in Berlin erlebt sie dann, was dieser Dreiklang auslöst: »Kind schwarz, Hunter rot, ich blond.« »Ah, adoptiert«, heißt es dann. Ein »nur« schwingt mit. Auf Spielplätzen stellt sich ein Zweiteklassegefühl ein, unbeeindruckt davon entfaltet sich das Mutter-Tochter-Verhältnis Schritt für Schritt, bis dieser Satz wahr wird: »Mary ist meine Tochter.«

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN:
CLAUDINE STAUBER

Der »Bauernstinker« war lange Außenseiter

Der Tag dieses Mannes muss 48 Stunden haben. Anders ist kaum vorstellbar, wie Landwirt Fritz Stiegler (im Bild) schafft, was er schafft: Den Bauernhof der Eltern von Milchvieh auf Tabak umzustellen, als die Anbauprämien ausbleiben, Haselnüsse und Hühnerhaltung einzuführen, nebenbei sieben Musicals und drei Romane zu schreiben, seinen 2014 abgebrannten Hof architektonisch anspruchsvoll neu aufzubauen, leidenschaftlich Fußball zu spielen und mit Sohn Martin auf bio umzustellen. Etwas vergessen? Doch, der Rastlose, Jahrgang 62, war auch noch auf dem Kili-mandscharo ...

Als talentierter Autor ist Stiegler, der seine Leserschaft noch für die abseitigsten agrarischen Details lebhaft zu interessieren vermag, an dieser Stelle schon in Erscheinung getreten; mit seinem Roman »Heiner«, der Lebensgeschichte eines Nachbarn, nach dessen Tod er Briefe, Fotos und ein Arbeitsbuch auf dem Dachboden fand – und damit eine fesselnde Romanvorlage. Im neuen Buch »Verdammt harte Nüsse« lässt er sein Leben in Gonnernsdorf bei Cadolzburg Revue passieren, das eine Schuffterei, voller Rückschläge



Foto: Michael Matella

und gleichzeitig beeindruckend erfolgreich war und ist.

Als Kind musste Fritz einstecken. »Bauernstinker« nannten sie ihn in der Schule, Fritz roch nach Kuhstall. »Ich wurde zum Außenseiter und blieb es für viele Jahre.« Heute würde man von Mobbing sprechen. Erst als Lehrling taute der 17-Jährige auf und in der Landwirtschaftsschule lernte

er dann all die Gifte kennen, von denen er sich erst viel später verabschieden würde: Propiconazol, Carbofuran und Isoproturon kamen auf die Äcker, promotet von fleißigen Vertretern der Chemieindustrie. Manche hätten damals schon vor dem Sterben der Insekten gewarnt, schreibt er. Man habe sie für Spinner gehalten.

Immer wieder schiebt Stiegler Textpassagen ein, in denen die Gegenwart zu Wort kommt. Der Frost ist der Feind des Haselnussbauern, das Thermometer entscheidet über Wohl und Wehe und lässt ihn schlaflos grübeln. Und es gibt Missernten und schlimme Trockenheit. Stiegler, der Rastlose, wird weitermachen.



»Verdammt harte Nüsse«, Fritz Stiegler, Volk Verlag, München 2026, 24 Euro

Seniorenbetten können im Alltag viel leisten, denn spezielle Funktionen werden im Laufe des Lebens immer wichtiger. Elektrisch verstellbare Lattenroste oder Liftbetten bieten nicht nur beim Aufstehen und zu Bett gehen eine große Erleichterung.

Als Kompetenz-Zentrum gesunder Schlaf können wir Ihnen auch aus diesem Bereich eine große Auswahl anbieten.

Unsere geschulten Mitarbeiter beraten Sie gerne.

Auch bei Ihnen zu Hause!

Vereinbaren Sie gleich einen kostenlosen Beratungstermin!

Betten Bühler GmbH
Filiale Nürnberg
Sigmundstraße 153
90431 Nürnberg
0911/65678950

SEIT 80 JAHRE

BETTEN BÜHLER

www.betten-buehler.de

Betten Bühler GmbH
Stammhaus Erlangen
Hauptstr. 2
91054 Erlangen
09131/24461

Rundum Sorglos Paket (Beratung, Lieferung, Montage und Entsorgung aus einer Hand)



Sozialreferentin Elisabeth Ries und Stadtkämmerer Thorsten Brehm (rechts) sind die Initiatoren der Stiftung »Zuhause in Nürnberg«. Christian Stupka (links) leitet ein Vorbildprojekt in München.

Mit dem geerbten Haus Gutes tun

Die Stadt Nürnberg reagiert auf steigende Mieten und wachsende Obdachlosigkeit: Mit der neuen Stiftung »Zuhause in Nürnberg« sollen Immobilien gesichert, saniert und dauerhaft günstig vermietet werden. Wie das Modell funktioniert – und warum bereits erste Stifter Interesse zeigen.

Nürnberg gehört zu den großen deutschen Städten, in denen bezahlbarer Wohnraum knapp ist – und die Mieten stiegen zuletzt weiter, vor allem für kleine Wohnungen. Die durchschnittliche Nettokaltmiete liegt momentan zwischen 10,33 und 12,87 Euro pro Quadratmeter. Damit befindet sich Nürnberg über dem Bundesdurchschnitt. Für viele Menschen mit geringerem Einkommen ist das ein Problem.

Hier kommt die gemeinnützige Stiftung »Zuhause in Nürnberg« ins Spiel. Sie hat das Ziel, hilfebedürftige Menschen besser unterzubringen und bezahlbaren Wohnraum dauerhaft zu sichern. Hintergrund sind nicht nur die steigenden Wohnkosten, sondern auch eine wachsende Zahl an wohnungs- und obdachlosen Menschen in der Stadt.

So beschloss der Nürnberger Stadtrat Anfang dieses Jahres, »Zuhause in Nürnberg« für sozialen Wohnraum zu gründen. »Bereits im vergangenen Jahr kam die Idee auf, eine Stiftung zu diesem Zweck ins Leben zu rufen«, sagt Elisabeth Ries, Referentin für Jugend, Familie, Senioren und Soziales bei der Stadt Nürnberg.

Zwei Säulen sichern faire Konditionen

Die neue Stiftung fußt auf zwei Säulen: Eine bilden städtische Immobilien, deren Instandhaltung im Kernhaushalt zunehmend schwierig wird. Durch die Stiftung können diese Gebäude aber, in denen allen voran obdachlose Menschen untergebracht

werden, unabhängig vom städtischen Haushalt saniert, bewirtschaftet und langfristig erhalten werden. Die (Miet-)Einnahmen – Menschen ohne Obdach haben ein Recht auf staatliche Sozialleistungen, die auch die Kosten für eine Wohnung oder eine Notunterkunft einschließen – fließen in die Instandhaltung und den Ausbau des Stiftungsvermögens.

Zudem sollen Wohnungen zu fairen Mieten dauerhaft an Menschen mit geringem Einkommen vergeben werden. Dazu benötigt es die zweite Säule: Hier können Stifter ihr Wohneigentum einbringen. »Konkretes kann ich noch nicht nennen, aber es haben sich schon einige Personen bei uns gemeldet, die sich dafür interessieren«, sagt Elisabeth Ries. Sorgen mache sie sich nicht, dass aufgrund der aktuell schwierigen wirtschaftlichen Lage in Deutschland, aber auch in Nürnberg, nicht genug Vermögen vorhanden sei – das jährliche Erbvolumen liege in Deutschland auf Rekordniveau. Es gebe beispielsweise viele ältere Paare, die mit ihrem Vermögen und ihrer Immobilie gern etwas Gutes tun möchten, so die 53-Jährige.

»Wir beobachten, dass Menschen Wohnimmobilien besitzen, die sie zum Beispiel geerbt haben, die sie aber selbst nicht bewohnen, sondern vermieten.« Viele möchten, dass auch in Zukunft die Mieter im Haus günstig wohnen dürfen – sofern sie wollen – und dauerhaft dort leben können. »Diese Menschen sehen ihr Mietshaus in erster Linie nicht als Wertanlage, sondern als ein Wohnobjekt für Menschen, die weniger Einkommen haben.« Um die Mieter zu schützen, muss der Nachlass rechtzeitig geregelt sein – eine Stiftung wie »Zuhause in Nürnberg« kann der richtige Schritt sein.

Das Thema bezahlbarer Wohnraum sei gesellschaftlich sehr relevant, viele Menschen würden sich dazu Gedanken machen und wollen aktiv etwas tun, um der Wohnungskrise etwas entgegenzusetzen – und etwa sichere Mieten abseits spekulativer Marktentwicklungen anbieten, so Elisabeth Ries weiter.

Vorbild aus München

Die neue Stiftung wird durch einen Stiftungsvorstand, einen Stiftungsrat und ein Stiftungskuratorium verwaltet und durch eine externe Immobilienverwaltung unterstützt. Stiftungsvorstand und Stiftungsrat setzen sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Stadtverwaltung und der Kommunalpolitik zusammen.

Vorbild für Nürnberg sind andere, ähnliche Stiftungen, wie etwa »Daheim im Viertel« aus München. Hier wird sich dafür eingesetzt, dass Menschen ein sicheres Zuhause haben und ihre Miete zahlen können. Wohnungen beziehungsweise Häuser, die der Münchner Stiftung übertragen werden, bleiben dauerhaft im Eigenbestand von »Daheim im Viertel« und werden zu fairen Konditionen vermietet.

So ähnlich soll es in Nürnberg künftig auch laufen. Bis alle restlichen Formalitäten erledigt sind, weitere Gespräche mit potenziellen Stiftern stattgefunden haben und die Verantwortlichen mit »Zuhause in Nürnberg« durchstarten können, wird es bis Anfang 2027 dauern.

Das Thema Stiften hat in Nürnberg übrigens eine lange Tradition: Ein bekanntes Zeugnis ist die 1339 von Konrad Groß gegründete Heilig-Geist-Spital-Stiftung. Bereits im Mittelalter wurden dort kranke und

alte Menschen versorgt. Heute betreibt die Stiftung moderne Anlagen für das betreute Wohnen von Senioren und Seniorinnen.

»Stiftungen bedeuten bürgerschaftliches Engagement«, erklärt Elisabeth Ries. Dieses könne vielfältig sein: »Ehrenamtliche kümmern sich in ihrer Freizeit um andere Menschen. Das Engagement kann aber auch einen finanziellen Hintergrund haben, und Menschen möchten mit ihrem Vermögen dauerhaft helfen.« Doch viele potenzielle Stifter hätten oft noch Wissenslücken: Mit Unterstützung der Stiftungsinitiative Nürnberg können sie sich austauschen, Kontakte knüpfen und erfahrene Ansprechpartner für Fragen zur Gründung, dem Zweck oder der erforderlichen Vermögenshöhe finden.

Die Stiftungsinitiative Nürnberg bringt bereits seit gut 15 Jahren Menschen zusammen. Partner sind die Brochier-Stiftung, die Bürgerstiftung Nürnberg, die Stiftung Deutschland im Plus, die HypoVereinsbank, die Ökumenische Stiftungsinitiative, die Sparkasse Nürnberg, die in.media.vitae foundation sowie die Stadt Nürnberg, vertreten durch das Referat für Finanzen und IT (inklusive Stiftungsverwaltung) sowie das Referat für Jugend, Familie, Senioren und Soziales. Beim jährlich stattfindenden Stiftungstag kommen Stifter, Interessenten und Partner zusammen.

»Wir wünschen uns, dass das Thema Stiftung präsenter wird und zum Stiften anstiftet«, sagt Elisabeth Ries. Mit »Zuhause in Nürnberg« sei man auf einem sehr guten Weg.

MELANIE KUNZE

FOTO: GIULIA IANNICELLI

Die Partner der Stiftungsinitiative Nürnberg

BROCHIER STIFTUNG

HypoVereinsbank
Member of UniCredit

IN MEDIA VITAE
FOUNDATION

NÜRNBERG

Sparkasse
Nürnberg

Deutschland
im Plus
Die Stiftung für private
Überschuldungsprävention

BÜRGERSTIFTUNG
NÜRNBERG

Ökumenische
Stiftungsinitiative

Stiftungsinitiative
Nürnberg

Stiftungstag mit mehr als 200 Teilnehmern

Einmal im Jahr veranstaltet die Stiftungsinitiative Nürnberg den Nürnberger Stiftungstag. Zum 14. Stiftungstag im vergangenen Juli kamen mehr als 200 Stifterinnen und Stifter, Interessierte sowie Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen, Organisationen und Institutionen zusammen. Unter dem Motto »Demokratie. Verantwortung. Stiften.« ging es darum, wie Stiftungen Demokratie und gesellschaftliches Engagement vor Ort stärken können. Zudem wurde Dr. Anke Jung mit dem Nürnberger Stiftungspreis 2026 für ihr Engagement im Arten- und Umweltschutz ausgezeichnet.

Wer sich für die Thematik interessiert, findet in der Broschüre »Stiften in Nürnberg« Informationen, Tipps und Kontakte rund um das Thema. Sie ist online auf der Website der Stiftungsinitiative (nuernberg.de/internet/stifterinitiative) verfügbar und kann auf Wunsch auch postalisch zugesandt werden.

Weitere Informationen und Kontakt: stiftungsinitiative@stadt.nuernberg.de
Tel. 0911/231-5219



Hannelore Erber kümmert sich mit viel Liebe darum, die Erinnerung an das Leben im Braunauer Land aufrecht zu erhalten. Mit über 80 Jahren wünscht sie sich nun eine Nachfolgerin.

So manchen Besuchern kommen die Tränen

Das Braunauer Heimatmuseum in Forchheim erzählt die Geschichten von Vertriebenen. Doch seine Zukunft ist ungewiss

Für viele ältere Besucherinnen und Besucher ist es nicht selten ein wehmütiger Blick in die Vergangenheit, für manche jüngere ein authentisches Zeugnis dafür, wie ihre Eltern, Großeltern oder Bekannte gelebt haben, bevor sie aus ihrer Heimat vertrieben und in Forchheim heimisch wurden: Gemeint ist das einzigartige Heimatmuseum in Forchheim, das die Kultur und Geschichte des Braunauer Landes bewahrt, das heute im Osten Tschechiens liegt und Broumov oder Region Broumovsko heißt.

Doch die Zukunft der Einrichtung am Forchheimer Paradeplatz ist ungewiss: Die aktuelle Leiterin Hannelore Erber hat die 80 schon überschritten. Sie hofft, dass sich in absehbarer Zeit eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger findet, sonst muss das Museum wohl früher oder später schließen.

Wenn sie über »ihr« Braunauer Heimatmuseum spricht, merkt man ihr die Begeisterung an, mit der sie diese wertvolle zeitgeschichtliche Sammlung leitet. Sie kann

sich dabei unter anderem auf die Unterstützung der Stadt Forchheim und auf einige Helferinnen und Helfer verlassen. Eine davon ist Herta Mikenda, die aber ebenso wie Erber schon über 80 ist. Obwohl nur mittwochs für fünf Stunden oder nach Vereinbarung geöffnet ist, gibt es hinter den Kulissen jede Menge zu tun. So werden zum Beispiel neue Exponate aufgenommen und die Kontakte zum bundesweit aktiven Verein »Heimatkreis Braunau/Sudetenland« sowie zu Kolleginnen und Kollegen in Broumov gepflegt.

Die Folgen des Ersten Weltkriegs

Das ist eine reizvolle Aufgabe – und eine wichtige: Denn die Einrichtung ist das museale Gedächtnis der Vertreibung nach dem Zweiten Weltkrieg und hält die Verbindung zwischen Forchheim und Broumov lebendig. »Was wir erlebt haben, ist eigentlich eine Folge des Ersten Weltkriegs«, erzählt die Leiterin. »Meine Mutter ist 1914 geboren, fünf Jahre bevor Brau-

nau wie ganz Böhmen tschechoslowakisch wurde.« Die deutsche Bevölkerung sei ausgegrenzt und oft diskriminiert worden. Die Nationalsozialisten hätten das ausgenutzt und Braunau 1938 aufgrund des Münchner Abkommens mit dem neu gegründeten Reichsgau Sudetenland dem Deutschen Reich einverleibt. Erber: »Da hieß es »Heim ins Reich«, und das hat man dann später mit der Vertreibung bitter büßen müssen.« Wobei dabei auch die Gräuel eine Rolle spielten, welche die Nazis in den Ostgebieten verübt haben.

Gegen Ende des Zweiten Weltkriegs mussten die Braunauer ihre Heimat verlassen, Hannelore Erber war damals fünf Jahre alt. Bleiben durften oder mussten nur Fachkräfte, die in den Textilbetrieben der Tuchmacherstadt oder in der Landwirtschaft gebraucht wurden. »Deutsch bleiben oder sprechen durften sie aber nicht«, so Erber.

Die Vertriebenen, die nur wenig Gepäck mitnehmen durften – einige Beispiele



Das kleine Museum in Forchheim zeigt, was die Vertriebenen auf ihrer Flucht mitgenommen haben.

sind im Museum zu sehen –, seien zuerst in offenen Viehwaggons zu einem Sammelplatz in Bayern und dann auf Anordnung der amerikanischen Siegermacht in normalen Zügen weiter Richtung Westen gebracht worden. »Einer dieser Züge ging über Nürnberg, Fürth und Erlangen nach Forchheim«, erzählt die Museumsleiterin. »Nürnberg war völlig zerstört, in Forchheim und Umgebung gab es bessere Aussichten, Wohnraum zu finden.«

Patenschaft mit Broumov

Zuerst wurden die Betroffenen in Massenquartieren untergebracht, dann per Zwangsanordnung in beschlagnahmten Häusern und Wohnungen. Deshalb lebten und leben so viele ehemalige Braunauer und ihre Nachfahren in der oberfränkischen Stadt. Reibungslos ging das anfangs nicht, räumen Erber und Mikenda ein. Es habe Konflikte zwischen den Einheimischen und den Neuankömmlingen gegeben.

Über die Jahre sei daraus dennoch ein Miteinander geworden und 1955 sogar eine historische Patenschaft zwischen der Stadt Forchheim und der Stadt und dem Kreis Braunau/Broumov. Eine riesige Menschenmenge feierte das damals in der Innenstadt. 1991 wurde daraus eine echte Städtepartnerschaft.

Das alles wird im Braunau-Heimatmuseum in Forchheim dokumentiert – samt einer Würdigung der Menschen, die den Dialog maßgeblich vorangebracht hatten. Zu sehen sind unter anderem auch traditionelle Trachten als geschichtliches Zeugnis und als Beweis für die Qualitätsarbeit der Tuchmacher. »Wenn ältere Besucher zu uns kamen, mussten wir ihnen darüber nichts erzählen«, sagt Herta Mikenda, »sie kannten das von früher besser als wir.«

Besonders stolz sind die Museums-Macherinnen auf das umfangreiche Archiv und die Dorfbücher, also genaue Chroniken aus einzelnen Ortschaften und Gehöften. Besonders anrührend für Besucher aus Braunau und Umgebung sind zudem originale Tonaufnahmen, auf denen der Braunauer Dialekt zu hören ist. Oder eine Fotoausstellung, die belegt, wie die architektonisch herausragenden, aber nach dem Zweiten Weltkrieg lange vernachlässigten zahlreichen Kirchen renoviert wurden und werden, um das Gemeindeleben wieder zu bereichern.

Zugleich präsentiert sich die »Region Broumovsko« als Reiseziel, nicht zuletzt für Forchheimer Familien, die in Braunau ihre Wurzeln haben. Umgekehrt zeigt das Gästebuch des Museums, dass regelmäßig Besucher aus Broumov und Umgebung nach Forchheim kommen.



Das Museum ist kein Ort der nostalgischen Verklärung, sondern eher der Aufklärung und Versöhnung. Hannelore Erber freut sich besonders, wenn Schüler und Studenten aus Tschechien zu Besuch kommen. Manchen von ihnen, aber ebenso erwachsenen Gästen, seien »die Tränen gekommen, als sie nachvollzogen haben, was uns damals angetan wurde«. Dieses Mitfühlen habe viel zu einem gegenseitigen Verständnis beigetragen und Beziehungen vertieft.

HERBERT FUEHR
FOTOS: CLAUD FELIX

INFORMATION

Das Braunauer Heimatmuseum am Paradeplatz 2 in Forchheim ist jeden Mittwoch von 10 bis 12 und 13 bis 16 Uhr geöffnet.

Die Einrichtung ist unter der Telefonnummer 09191/64563 erreichbar, per E-Mail unter heimatmuseum@heimatkreis-braunau.de

Die Schreibmaschine

Erinnern Sie sich noch an den amerikanischen Komiker Jerry Lewis? In dem Film »Der Ladenhüter« (1963) spielt er zur Musik »The Typewriter« von Leroy Anderson einen pantomimischen Sketch und benutzt eine Schreibmaschine als Instrument.

In den 1960er-Jahren war die Schreibmaschine durchaus noch schick. Sie durfte in keinem Haushalt fehlen, denn wenn man einen etwas förmlicheren Brief aufsetzen wollte, spannte man einen Papierbogen ein und begann zu tippen. Bei geübten Händen flogen die Typenhebel nur so gegen das Farbband. Wer etwas weniger Routine besaß, musste immer wieder die ineinander verhakten Hebel vorsichtig entwirren.

Die ersten Schreibmaschinen kamen zu Beginn des 19. Jahrhunderts auf. Dahinter stand der Wunsch, erblindeten Menschen das Schreiben zu ermöglichen. Als einer der Pioniere gilt Karl Drais (der übrigens die Draisine zwar nicht erfand, diese aber wurde nach ihm benannt). Sein »Schreibclavier« war das erste Gerät mit einer Tastatur. Ein anderer Vordenker war der Südtiroler Zimmermann und Erfinder Peter Mitterhofer. Sein »Wiener Modell 1864« perforierte mit feinen Nadeln das Papier. Das Ergebnis war noch nicht ganz befriedigend, zumal das eingespannte Papier leicht riss. Erst die vierte Weiterentwicklung, das »Wiener Modell 1869« mit Volltastatur, Schreibwalze und Typen in Frakturschrift, stellte eine gebrauchsfähige Schreibmaschine dar. Fast zeitgleich meldete der US-Amerikaner Christopher Latham Sholes das Patent für seinen »Typewriter« an.

Dresden mit der Firma Seidel & Naumann sowie Nürnberg mit Triumph-Adler zählten einst zu den größten Zentren der Schreibmaschinen-Produktion in Deutschland. Die Modelle »Erika« im Osten und »Gabriele« im Westen waren gleichsam Synonyme fürs maschinelle Schreiben.

Für Schriftsteller und Journalisten waren die kompakten, verhältnismäßig leichten Reiseschreibmaschinen ein unverzichtbares Utensil. Peter Sartorius, einer Reporter-Legende der Süddeutschen Zeitung, wird folgende Geschichte nachgesagt: Er befand sich im Jahr 1969 als Korrespondent der Frankfurter Rundschau auf dem Weg nach Cape Canaveral in Florida, um über die erste Mondlandung zu berichten, als er plötzlich feststellte, dass er seine Reiseschreibmaschine vergessen hatte. Weil nichts anderes infrage kam, setzte seine Redaktion eine Sekretärin ins nächste Flugzeug nach Amerika – mit nichts weiter im Gepäck als der Reiseschreibmaschine.

GEORG KLIEZ



Emotionslos im Netz

Depp im Web®

Neulich habe ich gelesen, dass das Deppen-Smiley das meistbenutzte Emoji in Deutschland sein soll. Deppen-Smiley, da fühle ich mich natürlich angesprochen. Zumindest teilweise.

Warum habe ich das noch nie benutzt? Warum wusste ich noch nicht mal, dass ich ein eigenes Smiley habe? Habe ich mich deppenmäßig inzwischen aufs Abstellgleis manövriert? Wie leicht hätte ich mich doch mit einem einfachen Klick auf das tränenlachende Emoji ausweisen und mir so mühsames Namentippen ersparen können?

Andererseits sind ja, wie ich, auch meine Adressaten schon betagter. Die verstehen einen solchen Ausweis vielleicht nicht und denken dann: Jetzt hat sich der alte Lachsack nass gemacht. Unsereins hat es sowieso nicht so mit den Emojis. Mein per-

sönliches Deppen-Smiley, das ich am häufigsten verwende, war immer der Zwinkerer. Für den bin ich dankbar, nachdem ich im Prä-Emoji-Zeitalter öfter mal darunter gelitten habe, dass Ironie schriftlich nicht funktioniert.

Ansonsten benutze ich kaum Emojis. Dem tränenreichen Deppen-Smiley werde ich wohl auch nicht mehr näher treten, soll es doch vor allem Gleichgültigkeit ausdrücken, und dafür gibt es schließlich andere Möglichkeiten.

Cool sei dafür die Moai-Osterinsel-Statue, wurde mir gesagt. Ich bleibe trotzdem lieber beim Bewährten und schreibe in solchen Fällen einfach gar nichts.

PETER VIEBIG



Häusliche Betreuung, sog. 24 Std. Betreuung. Was kann sie leisten?

Die Alternative zum Pflegeheim. Wie ein Teil der Familie lebt die von Ihnen ausgewählte Betreuungsperson mit im Haushalt der hilfsbedürftigen Person. Sie übernimmt die pflegerische Alltagsunterstützung sowie die Versorgung im Haushalt. Außerdem gestaltet sie im Rahmen aktivierender sozialer Betreuung abwechslungsreiche und anregende Tagesabläufe. Für eine medizinische Betreuung benötigen Sie ergänzend einen Ambulanten Pflegedienst.

Die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft kann aber noch mehr...

Sie benötigen **Verhinderungspflege** weil Ihre Pflegeperson im Urlaub ist oder brauchen nach einem Krankenhausaufenthalt eine **Ersatz-Kurzzeitpflege** in Ihrem zu Hause. Wir können Ihnen Betreuungspersonen anbieten. Wir beraten Sie gerne, informieren Sie über Voraussetzungen, Einsatzzeiträume, Kosten und Pflegekassenleistungen.

IN ANSCHPRECHPARTNER FÜR FRANKEN/ OBERPFALZ HOME CARE SERVICES

HARTMUT STOY
Herrnbühlstr. 4
90602 Pyrbaum

Tel. 091 80 / 93 94 299

► IQH-zertifizierter Fachberater für Betreuung in häuslicher Gemeinschaft
www.linara.de
www.home-care-services.de



- PERSÖNLICH
- FACHBERATER VOR ORT
- MEHR ALS 15 JAHRE ERFAHRUNG



- INDIVIDUELLE LÖSUNGEN
- ZUKUNFTSWEISENDE BETREUUNGSMODELLE
- UNTERSTÜTZUNG BEI DER ABRECHNUNG MIT DER PFLIEGEKASSE
- RECHTSSICHER



kurze Lieferzeiten

auch zur Miete



Wieder mühelos in jedes Stockwerk

Fällt Ihnen das Treppensteigen schwer? Wir beraten Sie **herstellerunabhängig** und finden genau den Treppenlift, der zu Ihrem Zuhause passt – ob gerade, steil, kurvig oder im Außenbereich.

Alles aus einer Hand: Beratung, Einbau, Wartung. Wir beraten Sie unverbindlich und in Ruhe – auch zu Fördermaßnahmen und Mietoptionen. **Rufen Sie uns einfach an.**

Zentrale Fürth Poppenreuth
Alte Reutstraße 117
90765 Fürth
Tel.: 0911 / 979460

Nürnberg · Fürth
Erlangen · Zirndorf
www.omueller.de



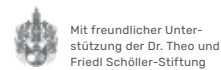
Klimastress im Alter – wie gut können wir uns anpassen?



■ ■ ■ ■ Zentrum für Altersmedizin

24. Dr. Theo Schöller-Symposium für Altersmedizin

- Freitag, 23. Oktober 2026 15.00 bis 18.00 Uhr
- Marmorsaal des Presse-Clubs Nürnberg
Nürnberger Akademie
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg
- Eintritt frei | Programm & Anmeldung siehe QR-Code
Anmeldung erforderlich. Begrenzte Platzanzahl.



Von Beirut bis Bangkok – von Zatar bis Zitronengras:
Das Beste aus zwei faszinierenden Regionen!

Klassische Speisen aus Thailand und Vietnam und
eine leckere Auswahl an levantinischen Mezze –
das ist das Oriental im CINECITTA'.



CINECITTA'
www.cinecitta.de

